

理事长单位 菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰

副理事长单位

菏泽市疾病预防控制中心 主任、党总支书记 杨传欣 菏泽市第三人民医院 院长、党总支书记 王广金 菏泽市中医医院 院长、党总支书记 郝敬忠

理事单位

菏泽市牡丹人民医院 院长、党委书记 李华伟 曹县人民医院 院长 岳荣振

共建单位

菏泽鲁心心脑血管病医院 院长 文国赞 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

# 采暖季,绕不开的“非职业性一氧化碳中毒”

进入11月份,菏泽的采暖季又开始了。每年的这个时候,都会有个老生常谈的问题——“非职业性一氧化碳中毒”。“非职业性一氧化碳中毒”就是我们平常所说的“煤气中毒”,因区别于“职业性一氧化碳中毒”而得名。很多市民认为这种事情离自己很远,其实只要有一氧化碳毒源的地方都存在危险,大家一定要谨慎。



## 如何判断一氧化碳中毒

一氧化碳急性中毒的患者,根据中毒程度分轻、中、重三型。

1、一氧化碳轻度中毒的表现有头晕、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、心悸、乏力,一般神志尚清楚,吸入新鲜空气、脱离中毒环境后,症状迅速消失。

2、中度重度除上述症状外,还包括面部潮红、口唇呈樱桃红色,出汗多、心率快、躁动不安并逐渐进入昏迷状态。

3、重度患者进入昏迷状态后,会出现反射消失,大小便失禁,体温增高,瞳孔对光反射和角膜反射迟钝等症状甚至死亡。

## 发生一氧化碳中毒如何自救

首先鉴定是否是煤气中毒。现场散发有煤气异味,病人口唇呈樱桃红色,是最有力的煤气中毒证明。

其次,立即打开门窗并把中毒者转移到空气新鲜的地方,解松衣扣、腰带,并使中毒者的头后仰,保持他的呼吸道畅通。若自己意识到煤气中毒并感到全身乏力不能直立时,应就地匍匐行,及时离开。居室外的人进入室内时用湿毛巾捂住口鼻,千万不要开灯、用打火机、火柴等,防止爆炸。

再次,迅速呼救,及时打120急救电话。凡中度以上的中毒者均应及时送往医院,因为自然情况下人体内的一氧化碳完全排除大约需要一天时间,不尽快做高压氧治疗可能留下后遗症。

在等待急救人员的过程中,应该对中毒者做进一步检查和紧急处理。如发现心跳呼吸停止,可实施人工呼吸,进行复苏抢救。

## 如何预防一氧化碳中毒

日常生活中预防一氧化碳中毒有五点最重要:

1、用煤炭取暖的住户,居室内火炉要安装烟囱,烟囱结构要严密,排烟排气良好,室内门窗不要封闭过严。

2、使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出。

3、不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆。

4、不要躺在车门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。长途行车,开内循环,定期开窗通风。

5、使用燃气热水器时,禁止将燃气热水器安装在洗浴房间内。应将其安装在洗浴房间外靠近窗户的地方或室外。老

式的燃气热水器为非烟道式,不是强制排风,要尽快淘汰。

通讯员 孙秀华



# 牡丹晚报“健康俱乐部”会员招募开始了

本报讯 (牡丹晚报全媒体记者 广轩) 2020年度牡丹晚报“健康俱乐部”会员招募开始了。

牡丹晚报“健康俱乐部”于2016年4月份成立,截至目前会员已有两千余名。成立以来,组织了休闲旅游、健康讲座、联谊交流等各种活动百余次。

牡丹晚报“健康俱乐部”是一个快乐的大家庭,大家欢聚一堂,享受快乐;走向大自然,共享阳光;联谊交流,结朋识友,宣传健康理念,指导正确饮

食知识;是一个集合社交、休闲、旅游、健康、运动的联谊俱乐部。会员拥有丰富多彩的活动及服务,可以免费参观医院、听健康讲座、与专家面对面交流;可以优惠买药、可以优惠组团出游、民营医院就诊免挂号费、大型药房优惠购药等。

2020年,牡丹晚报“健康俱乐部”将联合菏泽市各医院、菏泽市健康协会、菏泽市营养师协会等健康界专业力量,通过进社区,搞义诊,开讲座等方式,对大

众进行譬如高血压、糖尿病等的咨询、服务等。同时,举办各种休闲旅游,联谊交流等活动。

牡丹晚报“健康俱乐部”热忱欢迎您的加入。

此外,牡丹晚报“健康俱乐部”诚征合作单位。

联系电话:13583081111 13176117661

报名地址:菏泽市永昌路289号夏威夷大厦9楼909室(菏泽市大剧院东邻威海市商业银行楼上,由大楼东厅上楼)

# 水痘进入高发期,这些“战痘”知识您不能不知道

冬天已至,目前,国内大部分地区早晚温差较大,是多种呼吸道传染病高发的季节。由于儿童免疫系统未发育完善,抵抗力较弱,给病原微生物提供了可乘之机。而水痘是儿童最常见的传染病之一,每年的冬、春季是水痘的高发期,这让不少家长、老师担心,其实水痘可防可治,因此做好水痘的预防和处理工作尤为重要。

## 什么是水痘?

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,以全身性丘疹、水疱、结痂为特征。主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,易造成暴发流行,病后可获得持久免疫力。

水痘一年四季都可发生,冬春季高发。该病传染性极强,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,亦可通过接触被污染的用具传播。人群对水痘普遍易感,任何年龄群均可感染水痘-带状疱疹病毒,以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多,易感儿发病率可达95%以上,得过一次水痘的人,具有较好的免疫性,一般不会再得,有持久的抵抗力。

## 水痘的症状是什么?

患了水痘的人,通常会出现发烧、发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平,其后形成突起的小水泡,水痘属于向心性分布,一般前胸、后背会先出,且分布较密集,然后向其他部位蔓延。持续3-4天后会变干、结痂,完全痊愈大约需要2-3周时间。

儿童被感染后,约90%会发病,其余呈隐性感染,病毒可长期潜伏于脊髓的神经细胞内。如果不进行积极有效治疗,单凭人体产生抗体是不能清除潜伏病毒的,多年以后当免疫功能降低时,潜伏病毒仍可再次激活,引发神经节炎症坏死及皮肤黏膜带状疱疹,严重危害身体健康。

## 如何预防水痘?

最重要的一点是接种水痘疫苗。

家长要提前给孩子接种水痘疫苗,接种疫苗是目前最有效、最经济的预

防措施,虽然接种疫苗后并不能百分之百杜绝感染水痘,但是根据世界卫生组织的建议,接种过2次水痘疫苗后,保护效果能达到95%以上。

关于水痘疫苗我们应该知道,水痘疫苗属于二类疫苗,家长自愿自费接种;水痘疫苗推荐的接种程序是2针程序,可能有一部分孩子只打了一针,这样保护的效果会差一些。另外,接种水痘疫苗后不是100%不会得水痘,但即便患了水痘,症状也会轻很多,减少了严重并发症的出现。

注射疫苗后可能会出现注射局部疼痛、红肿、硬结(接种后24小时内出现),2-3天可自行消失。如果发热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 持续超过48小时,红肿硬结 $\geq 5\text{cm}$ ,需到医院诊治,或直接联系接种单位。如果发生罕见疫苗反应,如过敏性皮疹,过敏性休克(呼吸困难、虚弱无力、声音沙哑或喘鸣、头晕、脸色苍白、喉咽肿胀、心跳加速),应立即送孩子去就近的医院。

## 学校预防

1、在幼儿园、小学等儿童集中的地方,要注意室内通风,定期消毒、加强防范。

2、无并发症者可在居家隔离,学生痊愈且隔离期满时,应持正规医疗机构开具的复课证明到学校医务室或卫生室查验后方可进班复课,切不可带病上课。

3、校方对孩子用过的生活用品、玩具等要经常清洗消毒,衣服置阳光下晾晒。

4、严格落实晨、午检制度,对因病缺勤学生进行登记追踪。

5、水痘流行期间要暂停集会和集体文体活动。

通讯员 商羽彤

# 营养健康讲座邀您参加

11月27日上午,牡丹晚报老年俱乐部、健康俱乐部邀请了高级营养师、国家一级健康管理师、菏泽市健康管理师协会会长刘保国,为中老年朋友讲解《营养健康管理——糖尿病》相关的食疗、自我健康管理等知识,欢迎各位中老年朋友参加。

现今,中国糖尿病的发病率已攀升至11.6%,糖尿病并发症正日益侵蚀人们的健康。在糖尿病的治疗过程中,仅靠医生的帮助和药物的干预是不够的,更多的需要患者的自我营养健康管理。帮糖尿病患者和家属掌握复杂的自我营

养健康管理能力,让患者享受同样精彩的“甜蜜人生”。

活动时间:11月27日上午9时30分至11时

活动地点:市图书馆二楼国学讲堂

报名电话:13583081111 13176117661