

健康教育

## 防止一氧化碳中毒 注意这些细节

### 蜂蜜用处多 但有些情况不能吃



蜂蜜是一种营养丰富的食品,其中所含的单糖不需要经过消化就可以被人体吸收,非常适合老年人食用。而且,蜂蜜还是一味中药,根据《神农本草经》记载,蜂蜜主心腹邪气,诸惊痫瘕,安五藏,诸不足,益气补中,止痛解毒,除众病,和百药。久服,强志轻身,不饥不老。

那么,蜂蜜适合哪些人食用?在食用蜂蜜时需要注意什么?

#### 蜂蜜有这些作用

《本草纲目》指出,蜂蜜生则性凉,故能清热;熟则性温,故能补中。蜂蜜含有丰富的葡萄糖和果糖,还含有少量淀粉酶、氧化酶、还原酶、转化酶、芳香物质和维生素等十多种对人体有益的天然生物活性物质,能起到保护肝脏、滋润肠胃、促进新陈代谢、增强免疫力等作用。蜂蜜中的葡萄糖、维生素、钙、镁、磷等物质能调节神经系统,促进睡眠,并有一定的止痛作用。

蜂蜜可以增强肠蠕动,缩短排便时间。因津液不足所致大肠干燥、无力型便秘者,可用决明子10克、蜂蜜20克,煎煮代茶饮。心脾两虚心悸者,可熬制小米莲子蜂蜜粥,以健脾养心。对于阴虚火旺引起的心烦不眠之症,可用桑椹500克、百合100克、蜂蜜300克制成膏方,经常食用。痰热咳嗽或肺燥咳嗽者,可取茼蒿120克,切碎后加水煎汤取汁,放入蜂蜜30克,溶化之后分2~3次服食。

根据花源、产地、种类的不同,蜂蜜的口味、功效也有差异。例如,椴树蜜有浓郁的薄荷味,清凉甘甜,有助清火润肺;黄芪蜜甘甜适口,散发出独特的清香,有补中益气、健脾益肺之功;枣花蜜味道浓郁,矿物质含量丰富,可用于补血、健脾胃;枇杷蜜略带杏仁味,适用于化痰清热、利尿降火。

#### 哪些情况不宜吃蜂蜜

蜂蜜性质比较滋腻,并非人人适合。

严重肝肾功能不全、肝硬化患者必须忌口,因为蜂蜜中含有大量糖类,糖类摄入过多会造成患者血糖升高,增加心脏、肝脏、肾脏的负担,加重肝硬化病情。

此外,糖尿病、高脂血症患者要控制蜂蜜的食用量,以免服用后血糖迅速升高。未周岁的婴儿不宜吃蜂蜜。脾虚泄泻及湿阻中焦的腹胀腹痛、苔厚腻者,也不宜进补蜂蜜。

老年朋友要从正规渠道购买产品质量有保障的蜂蜜。对于没有产品标识的“野生蜂蜜”,大家应谨慎购买。对花粉过敏的人更要慎重选择蜂蜜,以免食用后出现过敏反应。

来源:《老年健康报》 文:黑龙江中医药大学附属第一医院治未病科 索秋实

烧煤取暖、燃气热水器等设备为我们的冬季,添上了浓浓暖意。但如果使用不当,它们也可能成为我们身边最可怕的“无形杀手”。

#### 一氧化碳中毒有何危害

煤气中的一氧化碳是最常见的窒息性气体,因其无色、无味、无臭、无刺激性,即使中毒也不易被察觉。

一氧化碳中毒导致死亡事件给很多家庭带来了灾难,失去家庭、失去亲人、失去幸福的伤痕给自己及家人的生活蒙上了重重的阴影。而且,部分煤气中毒患者经2天~60天的假愈期,可能会出现迟发脑病,包括痴呆、帕金森综合征表现、偏瘫、大小便失禁、失语或失明等症状,或者留下严重后遗症,影响预后及生活质量。

#### 出现这些症状要警惕

轻度中毒:表现为中毒的早期症状,头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力,甚至出现短暂的昏厥。这时如能及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻、消失。

中度中毒:在轻型症状的

基础上,可出现多汗、烦躁、心律失常、虚脱或昏迷。

重度中毒:在中度中毒的基础上,病人出现深度昏迷,各种反射消失、大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促,甚至死亡。

#### 有人一氧化碳中毒了怎么办

应尽快让中毒者离开中毒环境,并立即打开门窗,流通空气,注意保暖。在未保证空气流通时禁止使用电灯、电话、手机、蜡烛等,防止一氧化碳浓度过高,引起爆炸。

解开中毒者衣扣,清除口鼻分泌物,使其呼吸畅通,应安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。

若中毒者出现意识模糊,施救者应在最短的时间内,检查病人呼吸、脉搏、血压情况,根据这些情况进行紧急处理。

若发现中毒者呼吸心跳停止时,立即进行人工呼吸和心脏按压。

呼叫120急救服务,等待急救医生到现场救治病人。

#### 生活中这些细节要注意

除了煤炉取暖可能发生一氧化碳中毒外,在日常生活中,特别提醒以下预防要点:

1.室内用煤火时应有安全设置(如烟窗、小通气窗、风斗等),煤炉烟窗安装要合理,没有烟窗的煤炉,夜间要放在室外。同时,在室内安装一氧化碳报警器。

2.要正确使用燃气热水器,不使用淘汰的燃气热水器,如直排式热水器和烟道式热水器,这两种燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的;不使用超期服役燃气热水器;热水器最好请专业人士安装,不得自行安装、拆除、改装燃具;冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭,洗浴时间不要过长。

3.开车时,不要让发动机长时间空转;车在停驶时,不要过久地开空调;即使是在行驶中,也应经常打开车窗,让车内外空气产生对流。感觉不适应立即停车休息;驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时,应及时开窗呼吸新鲜空气。

来源:健康中国

## 天寒地冻,注意“三防”



易形成冻伤。

多吃坚果、肉类、豆类等高热量食物,有助于提升身体的抗寒能力。

需要注意的是,用雪搓洗冻伤部位的做法是不可取的。这种做法会加重组织损伤。一旦遭遇冻伤,应尽快脱离寒冷环境。严重冻伤者应尽快就医。

#### 三防 防煤气中毒

煤气中毒通常是由于一氧化碳的积聚而诱发的,常见于在密闭的居室中使用煤炉取暖和做饭,或者用管道煤气时通风不良等情况。天冷了,一定要注意用电、用气、用火安全,还要注意勤通风。

一氧化碳为无色、无味、无刺激性的窒息性气体。家庭用煤炉或燃气炉不完全燃烧均可产生一氧化碳。引发煤气中毒的常见原因包括:烟窗堵塞、烟窗倒风、烟窗接头不紧、煤气管道泄漏、煤气阀门未关闭、炭盆取暖等。

冬季在用煤炉取暖时,要选择质量合格的火炉和烟窗,并注意检查是否有漏气现象。要保持烟道畅通,防止烟尘倒灌。晚上睡觉时,不要堵上炉火的风门,屋内要设通风口,尽量保持室内空气流通。刚刚生着的煤炉最容易生成一氧化碳,应及时开窗通风,并等炉火着旺后再封火。此外,没有烟窗时,切忌在室内用煤、木炭、木柴、焦炭等可燃物取暖。

来源:《健康报》 文:哈尔滨市第二医院 雷南伟 王松君 张瑞

在天寒地冻的时节,应该如何正确御寒?怎样防范意外伤害?

#### 一防 防失温

寒冷天气,失温是冬季户外活动最常见的危险之一。一般来说,失温是指人体热量的流失大于热量补给,从而引起人体核心区温度降低,并产生寒战及心肺功能衰竭等症状,甚至导致死亡。

寒冬时节,大家如果长时间在户外活动,应预防失温来袭。

第一,选择速干面料的贴身衣物,避免穿棉质内衣。因为棉制品容易吸汗且不易导出汗液,容易酿成失温。

第二,在高寒地区徒步时,应随身携带保暖衣物,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚

袜子、防风面罩都是大风、寒冷天气出行的标配。

第三,要注意补充热量,比如饮用葡萄糖水或热水。

#### 二防 防冻伤

冻伤是低温寒冷所致的损伤,温度越低、局部越潮湿、风力越大,损伤越重。

冻伤最主要的原因是忽视了保暖工作。冻伤者早期表现为疼痛、麻木、肿胀等症状,甚至皮肤发黑、坏死。

天寒地冻的冬天,不可长时间暴露在寒冷环境中。如果必须外出,应穿上厚棉鞋、厚棉服。

在室外时,注意经常搓手、揉脸、按摩耳朵等薄弱部位,以促进血液循环。

要保持衣物干燥,不穿潮湿的鞋子和袜子,这是因为潮湿会降低皮肤的保温能力,更