

7天救治一氧化碳中毒患者50例

市120提醒市民:谨防一氧化碳中毒

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 吴明顺 张晴)据烟台市120急救指挥中心统计,11月13日8时-20日8时,共接呼救电话12786个、调度派诊3777次、救治急危重症患者3459人,其中救治一氧化碳中毒患者50例,处在较高的发病水平。

11月15日6时,龙口市北马镇王先生在屋内烧煤取暖,出现恶心、全身乏力等症状,家属立即拨打120求助。市120急救指挥中心调度人员一边派救护车,一边指导其开窗通风。120急救人员很快到达现场,给予患者吸氧、输液,将其迅速转往医院进一步治疗。

11月18日19时许,莱山区一青年男子吃炭火锅时出现头晕、恶心、呼吸困难等

症状,市120急救指挥中心立即调派附近救护车赶往现场。医护人员给予吸氧等治疗后,立即送往医院。经诊断,该男子为一氧化碳中毒。

11月20日凌晨,莱州市刘女士一家三口在睡意朦胧中感到头晕、全身无力。市120急救指挥中心闻讯后调派附近救护车前往。三人均为一氧化碳中毒,医护人员进行了急救,并送往医院。

初冬季节是一氧化碳中毒的高发期,一氧化碳无色无味,空气中一氧化碳的含量达到0.04%~0.06%就可使人中毒,市120急救指挥中心提醒广大市民要加强防范,不可掉以轻心。

专家提醒:使用煤炉时要检查炉灶和烟筒是否完好畅通,接口处是否密封;

定期清理烟道;雨雾天气、南风、返烟时熄灭炉灶或暂时用电暖气、空调等取暖;不要在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;不要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,如果燃气热水器安装在浴室内,在洗澡时要开启排

气扇,保持浴室内通风。

发生一氧化碳中毒时,患者多表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、口唇呈现樱桃红等,严重者昏迷甚至死亡。对煤气中毒者如何急救?立即打开门窗通风,尽快将中毒者搬离中毒环境、吸氧,及时拨打120,送往医院接受进一步救治。



“冬季呕吐病”进入高发期

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)“冬季呕吐病”诺如病毒已经进入了高发期,该病“下手不挑人”,人群普遍易感。诺如病毒有啥特点?如何预防?快看看烟台市疾控中心专家提供的健康攻略吧!

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒感染的潜伏期通常为24~48

小时,最短12小时,最长72小时。症状一般以轻症为主,最常见的症状是呕吐和腹泻,也会出现恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童和成人症状有所区别,儿童以呕吐为主,成人以腹泻居多。婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,可导致脱水等较严重的症状。

诺如病毒感染属于自限性疾病,目前尚无特异的抗病毒药物。病程通常较短,症状持续时间平均为2~3天,可口服糖盐水或口服补盐液补充呕吐和腹泻消耗的水分。婴幼儿、高龄老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻出

现脱水等较严重症状时,应及时治疗。

如何预防?目前,针对诺如病毒感染尚无特异的疫苗,其预防控制主要采用非药物性预防措施。注意个人卫生,尤其是手卫生,饭前便后和烹饪食物前及时洗手保持手卫生;注意饮食卫生,瓜果蔬菜要洗净后食用,喝开水,吃熟食,尤其是牡蛎等贝类海产品更要煮熟煮透;注意环境卫生,保持家庭环境卫生,尤其是有人呕吐时,要及时处理,处理时戴好手套口罩,做好自我防护。患病后注意休息,不要带病上课或工作,就诊后要回家休息,直至症状消失3天后方可复课或返岗。

吃钙片就能治疗骨质疏松?误区!

延缓骨质疏松需分类施策

随着中老年人健康保健意识的增强,不少中老年人更加关注自身的骨质健康问题,越来越重视骨质疏松的预防和治疗。骨质疏松多发于老年女性群体,百姓最常见的误区就是“吃钙片就能治疗骨质疏松”。

据介绍,骨质疏松主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性骨病。

“有些中老年人感到腰痛、腿痛,走路乏力,容易摔跤跌倒,会意识到自己可能出现骨

形成骨质疏松。

“不同类型的骨质疏松与骨科、内分泌科、妇产科等不同专科相关,需要专科治疗,严重者需要多学科综合分析骨质疏松原因,讨论治疗方案。”茹选良介绍。

浙江省人民医院骨科副主任医师冯法博介绍,骨质疏松也并非老年人“专属”,有些特发性骨质疏松会在青少年身上出现,可能与骨代谢调节异常、骨形成和吸收的平衡被打破、钙代谢异常等因素有关。

此外,有些疾病和药物也会导致继发性骨质疏松产生。例

如糖尿病、甲亢等内分泌疾病,吸收不良综合征等消化系统疾病,白血病、淋巴瘤等血液病等,以及糖皮质激素、肝素、环孢素等药物都易引起骨质疏松。

因此仅靠补钙治疗骨质疏松是远远不够的,应在相应专科查明原因后分类施策。专家建议,40岁以后可以开始骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况,同时肌肉量下降也会引发并加速骨质疏松的发生发展,应增加力量锻炼,促进肌肉和骨骼健康,更好应对骨质疏松。

据新华社

板栗生吃营养多多

你知道吗?板栗不仅可以生吃,而且相比炒熟的栗子,味道和营养都很不错。

板栗营养多多,高淀粉、低脂肪:板栗属于坚果类,但它的脂肪比核桃、榛子、杏仁等坚果少。和一般坚果相比,鲜板栗的水分含量会更高。虽然不同产地和品种的板栗中各营养成分的含量均有较大差异,但水分含量通常都在42.10%~61.30%。从这点来说,新鲜板栗跟土豆有点接近。新鲜板栗的淀粉含量通常为21.54%~38.10%,可溶性多糖含量通常为0.72%~11.92%。脂肪含量通常为0.85%~5.44%,比常见坚果的脂肪要少得多。蛋白质含量为2.90%~8.65%,比煮熟后的米饭高。

干板栗的碳水化合物高达77%,和粮谷类的75%相当,因此,板栗甚至可以当主食吃。由于板栗有较多不被小肠吸收的抗性淀粉和可溶性多糖,血糖指数比米饭低,所以对糖尿病患者等需要控制血糖的人更加“友好”。

新鲜板栗还有一大优势——维生素C很丰富,可以达到24毫克/百克,比西红柿还要多,更是苹果的十多倍。

新华网

大脑能分别处理左右鼻孔气味信息

一项新研究表明,流经两个鼻孔的气味在大脑接收气味信息的区域被当作两个独立信号来处理。值得注意的是,这些信号在时间上是不同的。

这两个信号可能没有在大脑的气味信息处理中心被整合。研究人员推测,这说明将信号分开可能有一些好处。这项研究可以加深我们对嗅神经科学的认识,人们对该领域的认识比对视觉和听觉的认识要少。

研究报告本月发表在美国《当代生物学》半月刊上。在这项研究中,宾夕法尼亚大学研究人员将管子连接到10名志愿者的鼻孔内。研究人员将3种气味分别送入每名志愿者的左、右鼻孔,或同时送入两个鼻孔。为了进行比较,他们还送入了无味的空气。

研究人员要求这些患者识别气味,并记录患者的大脑活动,特别是梨状皮层的活动。梨状皮层是大脑皮层中处理气味的主要部分。

来自每个鼻孔的气味信号被每一侧梨状皮层编码耗费的时间不同。传递到与闻到气味的鼻孔相关的那一侧皮层的信号,其被编码的速度要快大约480毫秒。当气味同时进入两个鼻孔时,研究人员观察到了同样的效果:对来自两个鼻孔的气味信号进行编码的平均间隔时间为500毫秒。

研究人员利用机器学习来进一步分析这些信号,并破译哪些气味与哪些大脑活动对应。分析结果表明,尽管两个信号在时间上不同步,但它们产生了非常相似的电模式。然而,在10名患者中,仍有7名患者的电模式存在明显差异。这意味着,大脑处理来自每个鼻孔的气味信号的方式可能存在一些差异。

据新华社