

围炉煮茶，要惬意更要安全

室内使用炭火煮茶、吃火锅、取暖时，须防范一氧化碳中毒



□本报记者 龚鹏

近年来，一种名为“围炉煮茶”的休闲方式悄然走红，成为都市年轻人的聚会新宠。特别是在秋冬季节，三两知己围坐炉旁，陶炉轻烟袅袅，茶香四溢，大家一起品茶、聊天、烤制零食……温馨舒适的氛围让人暂时忘却都市的繁忙与喧嚣，沉浸在惬意与宁静之中。

然而，宁静的背后却隐藏着一个不容忽视的安全隐患——一氧化碳中毒。记者从西海岸新区中心医院高压氧科了解到，近期，有两名市民因在室内围炉煮茶，导致一氧化碳中毒，出现头晕、恶心、呕吐、浑身乏力、口唇呈樱红色等症状，高压氧科第一时间为患者进行高压氧舱治疗，随后为患者持续进行高压氧规范治疗，目前患者已康复出院。

围炉煮茶虽惬意 安全隐患需警惕

“一氧化碳中毒，其实离我们并不遥远，它可能就发生在我们享受围炉煮茶的惬意时刻。比起围炉煮茶用什么炉子、煮什么茶、烤什么零食，了解室内煮茶时需注意的安全事项更重要。”区中心医院高压氧科主任管清芳提醒市民朋友，围炉煮茶时，由于含碳物质在不完全燃烧时会产生一氧化碳，这种气体无色、无味，被称作“无形的杀手”，在密闭或通风不良的环境中很容易达到危险浓度。“一旦吸入过量，便可能引发急性一氧化碳中毒，轻者可能出现头痛、头晕、恶心等症状，重者则可能陷入昏迷，甚至危及生命。”管清芳说道。

“当人们在室内围炉煮茶时，一旦门窗关闭，形成一个封闭空间，空气就会流通不畅，一氧化碳浓度非常容易升高。这种气体会与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，影响氧气输送，导致身体组织缺氧。”管清芳告诉记者。

据悉，轻度中毒时，血液碳氧血红蛋白浓度为10%~30%，患者可能会出现不同程度的头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸和四肢无力等症状，但及时脱离中毒环境或吸入新鲜空气以及接受氧疗后，症状会很快消失。

中度中毒时，血液碳氧血红蛋白浓度可达30%~50%，症状会加剧，并出现胸闷、气短、呼吸困难、幻视幻听、视物不清、判断力降低、运动失调、嗜

睡、意识模糊或浅昏迷等，同时患者的口唇黏膜可能呈现樱桃红色。但经过氧疗，患者可以恢复正常且无明显并发症。

重度中毒时，血液碳氧血红蛋白浓度会超过50%，患者会迅速出现昏迷、呼吸抑制、肺水肿、心律失常或心力衰竭等症状，部分患者合并吸入性肺炎，受压部位皮肤可出现红肿和水泡，眼底检查可发现视盘水肿等，需要紧急治疗。

开窗通风要牢记 身体不适速就医

那么，如何在享受围炉煮茶乐趣的同时保障人身安全呢？管清芳给出了她的建议。“首先，室内煮茶时必须保持开窗通风，确保空气流通，窗户不能仅开一条缝隙，而要打开到一定程度，让新鲜空气充分进入室内。其次，使用炭炉时最好在室外或通风良好的室内空间，且火炉应远离易燃易爆物品，以免发生火灾。最后，当察觉到身体出现不适，如头晕、恶心等症状时，应立即转移到空气新鲜的地方，并及时就医接受高压氧治疗。”

管清芳表示，在围炉煮茶的过程中，可以通过一些简单措施来预防一氧化碳中毒。“例如，使用电炉代替炭炉，或使用带有通风系统的炉具，这样可大大降低一氧化碳的产生。此外，安装一氧化碳报警器也是一个很好的预防措施，它可以在一氧化碳浓度达到危险水平时发出警报，提醒我们及时采取措施。”

始终紧绷安全弦 温暖平安过寒冬

除了围炉煮茶，日常生活中还有其他容易引起一氧化碳中毒的情况吗？管清芳给出了肯定的答复：“我们在使用火盆和煤炉取暖、吃火锅以及使用燃气热水器时，一旦处理不当就容易导致一氧化碳中毒。”

为此，管清芳提醒市民朋友尤其是使用煤炉的家庭，要常开门窗，使室内空气流通起来，避免一氧化碳聚积。同时，煤炉要装好烟囱并装一个带弯道的出口，使其开口向下，避免刮风时使一氧化碳倒灌入室内，没有装烟囱的煤炉、炭盆等千万不要在室内使用。此外，使用炭火涮火锅时要注意开窗通风，燃气热水器不能安装在浴室或者卫生间内。

“围炉煮茶是一种惬意美好的休闲方式，但在享受惬意的同时，要绷紧安全这根弦，做好预防措施，保障自己和他人的安全。”管清芳提醒道。

预防一氧化碳中毒 要牢记“一三五七七”

用火取暖是抵御冬日严寒的重要方式，但安全问题同样不可忽视。为防范一氧化碳中毒事故发生，请广大市民朋友在室内用火取暖时谨记“一三五七七”安全须知。

“一个概念”要明白

●冬春季节，人们常采用煤炉、煤球炉、炭火盆等方式取暖、做饭，煤、木炭等燃烧不充分会产生一氧化碳，人体一旦吸入大量一氧化碳，就会引起组织缺氧窒息，严重时可导致死亡，这就是一氧化碳中毒（俗称“煤气中毒”）。

“三种症状”要辨别

●轻度中毒：头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐、心悸和四肢无力等症状
●中度中毒：胸闷气短、呼吸困难、幻视幻听、视物不清、面色潮红、多汗、烦躁、逐渐昏迷
●重度中毒：迅速出现昏迷、呼吸抑制、肺水肿、心律失常或心力衰竭，患者可呈现去皮质综合征状态

“五步急救”要牢记

●迅速将患者拖离中毒现场，转移至空气新鲜、通风良好处
●解开中毒者的领扣，保持呼吸道畅通，同时注意保暖，防止并发症发生
●患者应多休息，避免活动加重氧的消耗
●对于中重度患者，在进行现场急救的同时，应立即拨打120急救电话，尽早送往有高压氧舱的医院进行治疗
●对于出现呼吸及心跳停止的危重患者，应立即给予人工呼吸和心脏按压，同时迅速转入医院进行抢救治疗

“七种危险”要谨防

●使用炭盆、桶等炉具取暖易引起一氧化碳中毒
●用煤炉取暖，门窗紧闭、排烟不良，室内无通风设备易引起一氧化碳中毒
●夜间休息时，煤炉不扣盖、半扣盖或烟囱闭塞不通易引起一氧化碳中毒
●烟囱正对风口，煤气逆流入室易引起一氧化碳中毒
●液化气、燃气泄漏易引起一氧化碳中毒
●燃气、热水器安装在浴室或卫生间易引起一氧化碳中毒
●停车时长时间开空调易引起一氧化碳中毒

“七项措施”要到位

●严禁使用炭盆、桶等无烟的炉具取暖
●家中生煤炉，一定要保持开窗通风，或设通风口，保持空气流通
●煤炉各连接处一定要确保密封，煤炉燃烧过程中务必扣好炉盖，防止气体外泄
●烟囱出口最好加上一段朝上的烟筒，防止倒灌风；每半个月用火钩敲打一下烟囱，防止烟囱堵塞
●密闭房间内吃炭火锅也有安全隐患，要注意通风
●家中禁用直排式热水器，洗澡时注意通风
●汽车怠速时，不可长时间开空调，以免有毒气体聚集，引发一氧化碳中毒



推广中医戒烟项目 营造无烟健康环境

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为深入探讨利用中医技术推广戒烟的可能性，日前，国家戒烟项目调研组到薛家岛街道社区卫生服务中心开展社区戒烟综合干预项目定性访谈。

访谈中，专家们与中医医师、社区工作者进行深入交流，了解中医戒烟的理论基础和实践经验，同时与成功戒烟者进行交流，了解他们在戒烟过程中遇到的挑战以及成功戒烟后的改变。

薛家岛街道社区卫生服务中心党支部书记、主任杨杰表示，此次定性访谈为进一步优化和推广中医戒烟方法提供了科学依据和实践经验。下一步，中心将加大控烟科普知识的宣传力度，加强中医戒烟项目的推广，全力提升全民健康素养水平，共同营造健康无烟的生活环境。

新区600余乡医 接受技能培训

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步提升乡村卫生专业技术人员能力，近日，西海岸新区分五个批次，组织辖区600余名乡村医生到青岛模拟医学中心开展临床实践操作专项能力提升培训。

此次培训课程涵盖急救基础技能、超声技术及应用、基础临床实践操作技能等多个方面。课堂上，授课老师采取精讲多练、讲练结合、同步应用的方式，助力乡村医生扎实掌握相关技能。培训结束后，学员们进行了综合考试，考核合格者获颁青岛模拟医学中心认证证书。

本次培训进一步提高了乡村医生队伍的整体素质，规范了乡村医生的基本技能操作，对促进乡村医生学习专业知识、增强专业技能、提高服务水平起到了积极的作用。

“义”暖新区 “诊”心为民

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，区中心医院与永旺梦乐城携手举办“‘义’暖新区‘诊’心为民”（第三场）公益活动。

活动中，区中心医院视光中心、神经内科、妇科等科室的专家为市民朋友带来全方位健康服务，中医科专家团队为市民进行中医辨证施治。此外，薰衣草志愿服务队、男护士联盟“兄弟连”团队等也纷纷为市民提供导引、健康宣教等志愿服务。

据统计，当天共有超过700名市民参与义诊咨询，500余人享受免费测量血压血糖服务，300余人接受免费综合验光及眼镜清洗服务。

“下一步，我们将加强与社区、企业的合作，让健康市集等公益活动常态化、品牌化，为市民提供更加便捷、高效、贴心的医疗服务。”区中心医院工会主席李荣表示。

