

预防一氧化碳中毒，确保冬季取暖安全

刘红新 沧州市人民医院

冬季是一氧化碳中毒事件的高发期，尤其是在使用煤炭取暖、燃气热水器等设备时，若不注意通风或设备维护，极易引发中毒事件。一氧化碳中毒不仅威胁生命安全，还可能造成严重的后遗症。因此，了解一氧化碳中毒的预防措施，对于保障温暖冬季的安全至关重要。

一、一氧化碳中毒的原因

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，它在大气中不易与其他物质发生反应，因此难以被人察觉。一氧化碳中毒的主要原因是吸入过量的一氧化碳，导致血液中的血红蛋白与一氧化碳结合，形成稳定的碳氧血红蛋白，从而丧失携氧能力，引起身体组织缺氧。一氧化碳中毒的常见原因包括：

使用煤炭取暖时通风不良：煤炭燃烧不充分会产生大量一氧化碳，若室内通风不良，一氧化碳浓度会迅速升高。

燃气热水器安装或使用不当：燃气热水器安装在浴室或通风不良处，或未安装排烟管，会导致废气排放在室内，引发中毒。

汽车尾气排放：在密闭空间内长时间开启汽车空调或发

动机，尾气中的一氧化碳会积聚在车内，导致中毒。

工业生产中的一氧化碳泄漏：在炼钢、炼焦、矿井等职业环境中，若未做好防护，易发生一氧化碳中毒。

二、一氧化碳中毒的症状

轻度中毒：表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、软弱无力、心悸等症状。一般神志清醒，吸入新鲜空气脱离中毒环境后，症状会迅速消失。

中度中毒：出现多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、困倦乏力、虚脱或昏迷等症状。皮肤和黏膜可能呈现一氧化碳中毒特有的樱桃红色。

重度中毒：表现为神志不清、牙关紧闭、全身抽动、大小便失禁、面色口唇现櫻红色等症状。极度危重者可出现持续深度昏迷、脉细弱、不规则呼吸、血压下降等，甚至死亡。

三、一氧化碳中毒的预防措施

注意通风：生活性一氧化碳中毒常发生于冬季取暖时，由于通风不良或煤炭燃烧不充分造成。因此，应尽量避免在密闭空间使用煤炭火炉取暖，同时注意房间通风情况。使用燃气热水器时，应确保浴室通

风良好，避免长时间在密闭空间内淋浴。避免在密闭空间内长时间开启汽车空调或发动机，定期开窗通风。

检查装置、做好防护：定期检查煤气或燃气热水器管道或线路，防止管道漏气。在可能产生一氧化碳的场所安装报警器，一旦空气中的一氧化碳浓度升高，报警器会及时发出警示。从事炼钢、炼焦、矿井等职业的人员应严格按照安全操作规程，戴好防毒面具，做好防护准备。

安全使用燃气设备：使用燃气炉或燃气灶时，应有专人守护，避免水汤煮沸后溢出锅沿将燃气扑灭，导致一氧化碳泄漏。使用燃气热水器时，应确保安装在通风良好的地方，并定期检查排烟管道是否通畅。

加强安全知识宣传：在社区、乡村的活动室、文化广场以及宣传栏等场所张贴燃煤、用气、秸秆取暖安全防范常识标语、挂图等。

推广清洁取暖：加快推进农村清洁取暖工作，改造取暖设施，从根本上消灭一氧化碳中毒风险。为居民安装一氧化碳报警仪，确保发生一氧化碳聚集时有声光报警，第一时间有效处置。

酒精中毒急救要点，守护身边人的健康

武小娟 沧州市人民医院

在日常生活中，酒精中毒是一种常见的紧急情况。了解酒精中毒的急救要点，对于守护身边人的健康至关重要。我们将详细介绍酒精中毒的急救措施，帮助读者在关键时刻采取正确的行动。

一、酒精中毒的症状及分类

酒精中毒的症状根据中毒程度可分为轻度、中度和重度。轻度中毒者可能出现言语增多、语无伦次、手舞足蹈等表现，面色潮红，呼出的气体中可以明显闻到酒精味道。随着酒浓度进一步升高，患者进入昏迷期或昏迷状态，皮肤体温下降，会出现深睡眠或者昏迷状态，呼吸节律改变，心跳增快，此时容易发生临床死亡。

二、酒精中毒的急救措施

保持呼吸道通畅
 在酒精中毒的急救中，首先要确保患者的呼吸道通畅。对于已经昏迷的患者，应将头偏向一侧，及时清除呕吐物及呼吸道分泌物，防止误吸和窒息。床旁应备吸痰器、气管插管、呼吸机，一旦患者出现呼吸浅慢且不规则，紫绀明显加重的情况，应及时进行气管插

管，行呼吸机辅助呼吸。

催吐及洗胃

对于意识清醒且可配合的患者，可以使用筷子或勺子按压患者的舌体后半部分，引起呕吐反射，从而将胃内没有吸收的酒精类物质排出。如果饮酒量大，在中毒后1小时内，也可考虑洗胃。洗胃过程中应严密观察病人的情况及吸出液的颜色，调整负压要调小，量不宜过多，一般在2000-4000ml左右，防止损伤胃粘膜致胃出血。

需要注意的是，对于入院前已经呕吐或昏迷超过半小时的患者，洗胃的意义不大，并且有增加误吸和损伤胃粘膜的风险。但在病人有服用药物特别是安定类药物 的情况下，则应洗胃。

补充糖盐水及维生素

酒精中毒后，患者会出现低血糖症，因此应补充糖盐水及维生素，以加快体内酒精分解代谢，促进酒精及代谢产物排泄。较轻的病人可以多喝浓糖水、蜂蜜水或果汁，注意休息，多可逐渐缓解。昏迷的病人则需要到医院就诊，通过静脉给药。

促醒治疗

对于昏迷的患者，可以使用促醒药物进行救治，如纳洛

酮等。纳洛酮能够促进酒精分解，并逆转酒精中毒症状，可以通过持续静点或静推的方式给予。此外，盐酸纳美芬也是一种有效的促醒药物，属于长效阿片受体拮抗剂，可用于急性中毒者。

镇静治疗

对于酒精中毒伴烦躁不安或过度兴奋的患者，特别是伴有攻击行为的患者，可以遵医嘱使用地西洋等镇静剂进行肌肉注射，并密切观察呼吸和血压。躁狂者首选氯哌啶醇，其次为奥氮平等，避免使用氯丙嗪、吗啡以及苯巴比妥类镇静剂。

维持循环血量

重度酒精中毒患者容易发生低血糖，因此在救治过程中一定要适当补充糖分。可以给予患者输注含有糖分的液体，维持患者的有效循环血容量。

保暖措施

酒精中毒后，患者全身血管扩张，容易散发大量热量，导致寒战。此时应适当提高室温，加盖棉被等保暖措施，并补充能量。

三、酒精中毒的预防

预防酒精中毒比急救更为重要。以下是一些预防酒精中毒的建议：

适量饮酒：避免过量饮酒，控制每次饮酒的量，不要空腹饮酒。

饮酒前准备：饮酒前可以适量进食，减缓酒精的吸收。饮酒前喝一杯牛奶或吃一些肥肉也能起到保护作用。

饮酒中注意事项：饮酒过程中可以多喝水，勤上厕所，有助于酒精的排出。避免将酒与碳酸饮料如可乐、汽水等一起喝，因为这类饮料中的成分能加快身体吸收酒精。

宣传教育：开展反对酗酒 的宣传教育，提高公众对酒精危害的认识。

心理疗法：对于酒精成瘾的患者，可以通过心理疗法进行戒酒，帮助患者从心理上疏导，树立戒酒的信心。

四、结语

酒精中毒是一种常见的紧急情况，掌握正确的急救措施对于守护身边人的健康至关重要。在急救过程中，要保持冷静，根据患者的症状采取相应的措施。同时，预防酒精中毒更为重要，通过适量饮酒、饮酒前准备、注意饮酒中事项、宣传教育和心理疗法等手段，可以减少酒精中毒的发生。让我们共同努力，守护身边人的健康！

宫颈炎不治疗会癌变吗？

卢树辉 广东省云浮市人民医院

宫颈炎是妇科疾病中的常见病症，在女性群体中发病率较高。当女性被诊断出患有宫颈炎时，心中往往会产生一个担忧：如果不治疗，宫颈炎是否会发生癌变呢？这一问题的答案需要我们从多个方面进行剖析。

一、宫颈炎的基础知识

1、急性宫颈炎

急性宫颈炎通常起病较急，它的发生与多种病原体感染密切相关。如淋病奈瑟菌和沙眼衣原体，是常见的致病因素。当这些病原体入侵宫颈组织时，宫颈的正常生理结构和功能会迅速受到影响。宫颈黏膜会出现明显的充血、水肿现象，就像身体其他部位发生炎症时会变红、变肿一样。白带的性状也会发生改变，变得浓稠，呈脓性，量也会增多。同时，患者可能会感到下腹部疼痛、坠胀，还可能伴有尿频、尿急等泌尿系统的症状。

2、慢性宫颈炎

慢性宫颈炎大多是由急性宫颈炎未得到彻底治愈迁延而来。宫颈息肉是慢性宫颈炎的一种表现，宫颈局部的黏膜组织在长期炎症刺激下过度增生，形成息肉样的肿物，从宫颈口突出。宫颈肥大也是常见的情况，由于炎症的长期刺激，宫颈组织反复充血、水肿，继而纤维结缔组织增生，使得宫颈体积增大。

二、宫颈癌变的深入探究

1、HPV感染与宫颈癌变

宫颈癌变是一个复杂的过程，而人乳头瘤病毒（HPV）感染在其中扮演着关键角色。HPV是一种双链环状DNA病毒，它有多种亚型，分为低危型和高危型。高危型HPV的持续感染是宫颈癌发生的必要条件。当高危型HPV感染宫颈上皮细胞后，它的基因组会整合到宿主细胞的基因组中。这一整合过程会干扰宿主细胞正常的基因表达调控，使得细胞的增殖和分化失去正常的控制。细胞开始异常增殖，逐渐形成癌前病变。从宫颈上皮内瘤变（CIN）开始，CIN分为I级、II级和III级，随着级别的升高，病变程度逐渐加重。如果CINIII级没有得到及时有效的治疗，就很可能发展为宫颈颈癌。

2、其他影响因素

除了HPV感染，还有一些因素也会影响宫颈癌变的进程。如果女性的免疫

系统比较薄弱，就难以有效清除HPV感染，从而增加了宫颈癌变的风险。一些不良的生活习惯，如长期吸烟，香烟中的有害物质会损害宫颈上皮细胞，降低宫颈局部的免疫力，使得HPV感染更容易持续存在并引发癌变。

三、宫颈炎与宫颈癌变的复杂关联

1、单纯宫颈炎与癌变

在没有HPV感染的情况下，单纯的宫颈炎症癌变的可能性极低。即使是慢性宫颈炎，其主要影响是宫颈局部的组织变化和功能异常，导致如白带异常、疼痛等症状。

2、宫颈炎合并HPV感染与癌变

当宫颈炎与HPV感染同时存在时，情况就大不相同了。宫颈的炎症环境会削弱宫颈局部的免疫防御机制，使得机体清除HPV的能力大打折扣。HPV更容易在这种炎症环境中持续存在并不断复制。而且，炎症引起的宫颈上皮细胞损伤和修复过程中的异常变化，会与HPV的致癌作用相互协同。

四、积极应对宫颈炎的重要性

1、治疗的意义

对于宫颈炎的治疗，准确诊断病因是关键。针对急性宫颈炎，及时使用敏感的抗生素进行治疗是非常重要的。一般来说，在明确病原体后，根据药敏试验结果选择抗生素可以达到较好的治疗效果。对于慢性宫颈炎，除了针对症状进行处理，如宫颈息肉的摘除、对宫颈肥大伴有不适症状进行物理治疗（如激光、冷冻等）外，还要关注是否存在HPV感染。

2、预防的策略

在预防宫颈炎方面，女性要养成良好的个人卫生习惯。保持外阴清洁干燥，但要避免使用刺激性强的洗液过度清洗阴道，因为阴道本身有正常的菌群，过度清洗会破坏这种菌群平衡，反而容易引发感染。在性生活方面，要注意性卫生，避免过早开始性生活，减少性伴侣数量。同时，积极接种HPV疫苗是预防宫颈癌变的重要手段。

总之，虽然宫颈炎不治疗直接癌变的情况较少，但由于其与HPV感染的复杂关系以及对宫颈健康的长期影响，女性一旦发现患有宫颈炎，应积极治疗，并定期进行妇科检查，以保障自身的健康。

编制与管理：优化医院人才队伍

李洪芹 菏泽市立医院

医院作为保障人民健康的重要机构，其人才队伍的建设至关重要。科学合理的编制与有效的管理是优化医院人才队伍的关键，对于提高医疗服务质量、推动医院可持续发展具有重大意义。

一、医院人才队伍编制的重要性

1、确保医疗服务的稳定性

合理的编制能够保证医院有足够的医护人员来满足日常医疗服务的需求。在面对患者数量波动、突发公共卫生事件等情况时，稳定的人才队伍可以确保医疗服务的连续性和稳定性，为患者提供及时、有效的治疗。

2、提高医疗服务质量

专业的医护人员是医疗服务质量的核心保障。通过科学编制，医院可以吸引和留住高素质的医疗人才，他们具备丰富的专业知识和临床经验，能够为患者提供更准确的诊断和更优质的治疗方案，从而提高医疗服务质量。

三、促进医院可持续发展

人才是医院发展的核心竞争力。合理的编制可以为医院的长远发展提供人才储备，确保医院在技术创新、学科建设等方面不断进步，实现可持续发展。

二、当前医院人才队伍编制存在的问题

1、编制数量不足

随着医疗需求的不断增长，许多医院面临着编制数量不足的问题。这导致医护人员工作强度大，容易出现疲劳和职业倦怠，影响医疗服务质量。

2、编制结构不合理

部分医院的编制结构存在问题，如临床一线医护人员编制不足，而行政管理人员编制相对较多。这种不合理的编制结构影响了医院的工作效率和服务质量。

3、编制管理不灵活

传统的编制管理模式较为僵化，难以适应医院发展的动态需求。例如，在人才引进、岗位调整等方面，编制的限制往往使得医院无法及时做出反应。

三、优化医院人才队伍编制的策略

1、科学核定编制数量

根据医院的规模、服务范围、患者数量等因素，科学核定编制数量。可以采用工作量分析法、床位比例法等方

儿科护士在处理宝宝常见急症时，有哪些快速有效的应急措施？

马姗姗 赵县妇幼保健院

宝宝是家庭的希望与未来，他们的健康与安全牵动着每一位家长的心。然而，在宝宝的成长过程中，难免会遇到一些急症情况，如高热惊厥、窒息、意外伤害等。这些急症若处理不当，可能会给宝宝带来严重的后果。因此，需要具备快速有效的应急措施，以在关键时刻为宝宝提供及时、准确的救助。

一、窒息

面对宝宝的窒息，要保持冷静，迅速评估宝宝的状况。无论是呼吸急救、窒息处理，还是处理高热惊厥、意外伤害，冷静的判断和迅速的行动都是至关重要的。如果宝宝突然停止呼吸，应立即呼叫急救电话并采取CPR（心肺复苏）

措施。在进行胸外按压前，检查口腔并清除任何阻塞物，按照30次压迫和2次人工呼吸的比例进行，直到专业救援人员到达等。

二、窒息

窒息会使宝宝无法发声或咳嗽，应立即采取行动。对于1岁以下的婴儿，应将其俯卧在施救者的大腿或前臂上，头部低于身体，用手快速拍击其两肩胛骨之间的中心位置，尝试将异物排出。对于1岁以上的儿童，施救者需站在患者背后，双手环抱患者，一手握拳，拇指侧置于患者脐上2厘米处，另一手握住该拳，快速向上、向内施压，反复进行，即海姆立克急救法。

三、高热惊厥

高热惊厥通常伴随着一定程度的抽搐及意识障碍。当宝宝出现高热惊厥时，应立即将其平放在安全的地方，头部偏向一侧，以防呕吐物堵塞呼吸道。解开衣领，保持呼吸通畅。如惊厥持续超过5分钟或宝宝意识不清，应立即呼救。在等待救援的过程中，可使用物理降温方法，如用温水擦浴，避开足底、腹部和后颈部，或用冰袋敷于头部及腹股沟等大血管处。

四、意外伤害

意外伤害包括跌落、摔伤、烫伤和触电等。如果宝宝跌落或摔伤，观察其有无意识障碍、出血、骨折等情况。如有出血，可用干净纱布压迫止血；如有骨折，应固定患处，