

只有烧煤才会一氧化碳中毒？
关于一氧化碳中毒的误区要知道

冬季是一氧化碳中毒的高发期,但人们对一氧化碳中毒的认识却存在着不少误区,究竟一氧化碳中毒的常见误区有哪些? 菏泽市疾病预防控制中心提醒您:

误区一:只有烧煤才会引起中毒。实际上,凡是含碳的燃料,如汽油、煤油、木炭等,在缺氧而不能完全燃烧时,皆可产生大量的一氧化碳,因此也能引起煤气中毒。

误区二:认为有臭味就是一氧化碳。一些劣质煤炭燃烧时有股臭味,会引起头疼头晕。而一氧化碳气体是无色无味的,是碳不完全燃烧生成的。有些人认为屋里没有臭渣子味儿就不会发生一氧化碳中毒,这是完全错误的。

误区三:以为在炉边放盆清水可预防一氧化碳中毒。科学证实,一氧化碳不溶于水,要想预防中毒,关键是门窗

不要关得太严,烟囱要保持排烟通畅。

误区四:室内没有煤烟不会引起中毒。一氧化碳是一种无色、无味气体,室内没有煤烟,不等于没有一氧化碳,一氧化碳中毒是在不知不觉中发生的。

误区五:装上排风扇就不会引起一氧化碳中毒。许多人家中使用的是旧排风

扇,或者排风扇过小、安装高度不够。那么,煤气排出不畅,也会引起中毒。

如何预防一氧化碳中毒?

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,排烟排气性能良好。空气湿度大、气压低的天气应格外注意,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不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

⑤使用燃气热水器时,不要密闭房间,保持良好的

通风,洗浴时间不宜过长。

⑥有条件的在一切有一氧化碳毒源的区域安装一氧化碳报警器。

通讯员 孙秀华

预防疾病
健康同行+

菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

皮肤干裂、鼻子冒火？ 这些冬季保湿小知识要牢记

细数冬天几宗罪,必然逃不过空气干燥。冬季少雨气温低,再加上空调地暖等加热设施的使用,使空气中的湿度大大降低。脸上皮肤感觉绷得紧紧的,四肢皮肤掉了细细的皮屑,鼻子连着喉咙也不舒服。

除了不舒服,干燥还会带来哪些健康问题?有什么好的缓解办法吗?

低温低湿,哪些健康问题躺枪?

科学调查发现,在低温低湿季节,空气中的粉尘及有害颗粒物相应增加并易于扩散,许多如哮喘、支气管肺炎等呼吸道疾病的发病率显著增高;干燥的空气还会削弱呼吸系统的抵抗力,极易诱发和加重呼吸系统疾病,甚至诱发过敏反应。

还有女生们最关心的皮肤问题,湿度过低会破坏皮肤的防御能力,使表皮脱水、角化加快、皮脂腺分泌减少,导致皮肤粗糙、起皱和开裂。

抗干保湿,四步轻松搞定

1、多喝开水保证每天少量多次地喝白开水。冬天干燥,水分蒸发得快,体内体外都需要补水,早上起来喝一杯白开水,可以补充人体在夜间新陈代谢丢失的水分。

2、多吃水果特别是富含维生素C、水分多的水果,比如橘子、柚子、猕猴桃等,在冬天可以多吃一些。

3、冬天身体与脸上的油脂会随水分一起蒸发,在洗脸、沐浴、洗手后使用保湿水乳或保湿霜、护手霜,可以有效地锁住水分。

4、使用加湿器,冬天开暖气的话,室内是最干燥的,可以装个加湿器,加快空气流通,增加空气湿度。选择加湿器应根据家庭需求,老人、孩子、患有呼吸系统疾病的人,更需要保持室内合理湿度;长期使用加湿器,最好配置湿度计,将室内湿度保持在一定范围;过长时间使用加湿器不利于人体健康,应注意使用时间及定时清洁,多开窗通风。除了加湿器,还可以在室内放盆水,也有增加空气湿度的作用。

通讯员 商羽彤

重获健康， 患者送锦旗表感谢

本报讯(通讯员 赵杰)2020年1月10号上午,来自牡丹区李村镇白庙村的李凤丽来到了牡丹区高庄镇中心卫生院,将一面写有“医德高尚,技术精湛”的锦旗送到该院外科主任赵弟金等医护人员手中,再三感谢他们医治好了自己的病痛。

李凤丽之前患有直肠粘膜脱垂、环状混合痔疮,平常有出血等症状,在家人陪同下来到高庄镇中心卫生院进行治疗,外科主任赵弟金查看了她的病情

后,为她制定了详细的治疗方案。医护人员经过几天的精心治疗,病人顺利康复出院,患者及其家属为表感激之情,制作了一面锦旗送到了医院。

收到锦旗后,赵弟金医生说:“感谢患者和其家属对我院及外科医护人员的信任和肯定,救死扶伤是我们的天职,在今后工作中,我们将一如既往地热情为患者服务,同时不断提高医疗技术水平,为护佑群众健康做出努力。”