



# 生活中不慎中毒该怎么办

毒物在进入人体或者与人体接触时，会与人体组织、体液发生作用，进而影响人体正常的生理功能，造成代谢紊乱，甚至威胁生命安全。了解中毒后的急救知识，才能险中求生。

## 常见毒物的分类

常见毒物可以分为工业性毒物、农业性毒物、植物性毒物、动物性毒物、食物性毒物、药物过量中毒以及其他毒物。其中，工业性毒物主要包括重金属汽油、化学溶剂以及氯气氟化物等，农业性毒物主要包括化肥、化学除草剂、有机磷农药等，植物性毒物主要包括白果、乌头等，动物性毒物主要包括蜘蛛、毒蛇、蜈蚣、蝎子、蜜蜂等，食物性毒物主要包括霉变食物、过期食物、腐败变质食物、有毒添加剂等，药物过量中毒主要是过量服用抗心律失常药物、麻醉镇静药物、抗癫痫药物等引发中毒问题，其他毒物主要包括洗涤剂、化妆品、灭虫剂、强酸强碱等。

## 中毒后如何急救

1. 对于吸入性中毒而言，应将中毒者搬至空气新鲜的地方；如果没有办法搬动中毒者，应立即打开窗户或者排气扇，让室内的空气得到流通，降低有毒气体的浓度。

煤气中毒，也被称为一氧化碳中毒，会导致组织缺氧，进而引发痉挛和水肿等一系列症状。轻型中毒者会出现头痛、头晕、心慌、耳鸣、恶心呕吐和全身无力等症状，这类患者只需迅速脱离中毒环境，吸入新鲜空气，便能很快恢复；中型中毒者则在此基础上，还可能出现意识不清，黏膜、口唇、皮肤和指甲呈樱桃红色，这类患者需要及时抢救，通常需要数日才能康复；重型中毒者可能出现包括肺、脑、心的损害，呼吸困难、肺水肿、心律不齐、体温升高以及皮肤苍白或青紫等，这类患者即使经过抢救，也可能留下记忆力减退、智力低下和精神失常等后遗症。

煤气中毒的急救方法：首先，若自己意识到中毒，应尽量走（爬）出中毒现场，并吸入新鲜空气，同时呼叫他人求助。其次，若发现他人中毒，应立即打开窗户，将患者移离现场，并确保其呼吸通畅和保暖。在此过程中，如果患者出现呕吐，应将其头部偏向一侧，并及时清理口鼻内的分泌物。

2. 对于接触性中毒而言，应快速脱掉中毒者被毒物污染的衣物，并用大量的清水对身体被污染的部位进行冲洗。如果确定毒物为碱性物质，那么可以用酸性果汁或者醋酸进行冲洗。如果确定毒物为酸性物质，那么可以用肥皂水、小苏打水进行冲洗。

3. 对于食入性中毒而言，如错服药物、酒精中毒、蘑菇中毒等，会相应出现不同的症状，常见的有呼吸困难、口唇青紫或面色青白等，严重者可能休克、死亡，应立即采取催吐、洗胃、利尿、导泻等措施，尽可能让毒物排出体外。在催吐的时候，可以用压舌

板、筷子、羽毛、手指等，对中毒者的咽喉部进行刺激，促使中毒者将毒物呕吐出来。已经发生抽搐、昏迷、惊厥，患有严重溃疡病、食道静脉曲张，以及食入强碱强酸的中毒者，不要进行盲目催吐。如果中毒者食入具有腐蚀性的毒物，那么可以灌入牛奶、淀粉糊、生蛋清等，从而起到延缓吸收毒素速度、保护胃肠道黏膜的重要作用。做完上述措施后迅速将患者送医，并带上误服之物为医生提供线索。

常见的急性酒精中毒，常有如下表现：语无伦次、行为粗鲁、恶心、呕吐、感觉迟钝、步态不稳等。急救措施：如果发生呕吐，要改变患者体位，使患者的头偏向一侧，清除其口腔内容物，避免窒息。如果患者是清醒的，可以用催吐的方法排出其胃里还没有吸收的酒精，适量饮用糖水，以促进酒精代谢、预防低血糖。如果患者神志不清，发生心搏呼吸骤停，则应保持其呼吸道通畅，并进行心肺复苏。

4. 对于毒蛇咬伤而言，应保持镇定，尽可能减少活动，用绷带、布条或者绳子对伤口的近心端进行捆扎，捆扎位置为距离伤口5厘米处。每隔15分钟至20分钟松开一次，松开时间为1分钟至2分钟，防止出现缺血性坏死的问题。除此之外，应尽可能记住毒蛇的特征。在保证自身安全的前提下，可以拍摄毒蛇的照片，但是千万不要追捕毒蛇、击打毒蛇，避免引起毒蛇的二次攻击。

5. 对于眼睛方面的中毒而言，应将眼睑轻轻拨开，然后用清水冲洗眼睛，冲洗时间为10分钟至15分钟。假如中毒者戴着隐形眼镜，那么应立即将隐形眼镜摘下。为了防止造成更严重的后果，注意不要揉眼睛。

在中毒之后，应及时拨打救援电话，并采取正确的急救措施，从而将中毒造成的不良影响降到最低。当然，在日常生活中，应尽可能避免接触毒物。如果工作环境中涉及有毒物质，应切实做好防护措施。

（柳州市工人医院 陈方超）

# 揭开老年人髌部骨折的致命真相

在我国，跌倒是65岁以上老年人伤害死亡的首要原因。跌倒带来的最大影响是引发骨折，主要累及髌关节、脊椎骨、手腕等部位，其中髌关节骨折尤为严重。发生髌部骨折的老年人中，约35%的患者无法恢复独立行走，25%的患者需要长期家庭护理。骨折后6个月的死亡率在10%至20%，而1年内的死亡率高达20%至30%。由于其致残率和死亡率极高，髌部骨折常被称作“人生最后一次骨折”。

## 一、警惕髌部骨折的并发症

髌部骨折后，老人长期卧床会压迫臀部及腰背部，导致局部血供不良，进而引发褥疮；此外，长期制动会引起肌肉萎缩，增加静脉血栓的风

险；肺炎、泌尿道感染等疾病的发病率也会显著上升，严重时甚至危及生命。事实上，骨折本身通常不会直接致命，但随之而来的并发症却可能造成严重后果。

### 1. 坠积性肺炎

由于无法下床活动和锻炼，患者常常无法及时排痰，特别是老年患者，卧床几天后即可出现呼吸肌无力，气管内纤毛功能不良，而骨折疼痛导致患者的强迫体位会加重痰液聚积，引发反复感染，造成坠积性肺炎。

### 2. 下肢静脉血栓

髌部骨折患者因疼痛下肢长时间抗拒或不能活动，这使得静脉血液回流变得缓慢。此外，骨折创伤还会引发血液高凝状态。

这两方面因素共同作用，大大增加了下肢深静脉血栓的形成风险。更为严重的是，深静脉血栓一旦脱落，可能随血液循环到达肺部，造成肺栓塞，严重危及生命。

### 3. 压疮

卧床部位的皮肤长期受压容易缺血，在腰骶部、背部、足跟等部位形成压疮。压疮的防治要求做到每日定时翻身护理，而患者往往无法自行调整动作进行翻身，甚至因为骨折疼痛而拒绝翻身，最终形成压疮，有些严重的甚至深可见骨。

对于需要手术的老年患者，常伴有糖尿病、营养不良等慢性基础病，使得创口愈合能力较弱，反复的感染、迁延不愈的创面及创面渗液对老人是一种慢性消耗，这使得压疮成为威胁患者生命的风险因素之一。

即便髌部骨折患者能够免于以上长期卧床所致的三大并发症的迫害，但髌部骨折本身在远期仍可能会引发一系列问题，如：骨折畸形愈合、不愈合及股骨头坏死。特别是股骨颈囊内骨折，由于其解剖结构

特点，骨折部位承受的扭转及剪切应力较大，这会影响骨折复位的稳定性；其次，由于股骨头血供的特殊性，骨折后股骨头缺血坏死发生率极高，约为20%-40%，这些因素都是老年髌部骨折患者失能的重要原因。

此外，常见的并发症还有泌尿系感染、尿潴留、便秘、器官功能衰竭等，均会降低身体机能和生活质量。髌关节骨折不仅是身体的创伤，也严重影响生活质量，人们应该高度重视预防和治疗。

## 二、如何治疗髌部骨折

1. 有研究指出，相比进行手术的髌部骨折病人，选择保守治疗的老人死亡率增加6倍至15倍。所以当老年人发生髌部骨折后，如果全身情况尚可耐受手术，建议抓住手术时机尽早进行手术治疗，一般建议条件允许的情况下，骨折48小时内进行手术。

2. 有研究表明，老年髌部骨折围手术期规范的抗骨质疏松治疗，可降低术后并发症风险，并可显著降低患者的再次

骨折风险和死亡率。骨折康复期的抗骨质疏松不仅是吃钙片，还需要联合使用抑制骨吸收药物或促成骨药物，同时辅以功能锻炼。

## 三、如何预防髌部骨折

1. 老年人要提高自身警觉性，在日常生活中，提高对预防跌倒的重视程度，避免单独外出，乘坐安全的交通工具。

2. 保持适当体育锻炼，如打太极、游泳、散步、慢跑等，延缓中枢神经系统和骨骼肌系统的衰老。

3. 定期体检，排除心脑血管疾病的风险。

4. 改善家庭环境，规范摆放物品，增加室内照明。

5. 穿着宽松舒适的服装，保持鞋底防滑。

6. 对于骨质疏松患者，抗骨质疏松治疗是预防骨折及术后再骨折的重要措施，如补充钙和鱼肝油、适当晒太阳等。

遵循以上防治措施，“人生最后一次骨折”同样能够顺利康复。

（柳州市工人医院 韦玉环）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

## 健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936