

# 过度吸氧也会“氧中毒”

## 患者吸氧治疗时要适度

南京市第一医院神经外科主任李英斌介绍,吸氧有一定的适应症,如果由于呼吸道或者呼吸器官的原因导致贫血,或者大多数因肺功能障碍和部分心血管功能障碍所致的缺氧,就可通过吸氧来治疗。因各种疾病或特殊情况吸入的氧气达不到满足机体代谢的需求,即会产生低氧血症,导致体内代谢异常和生理紊乱,严重者还会导致重要器官受损产生功能障碍,甚至危及生命。

据介绍,对于有疾病而适合吸氧治疗的患者来说,吸氧时也要把握一个度,如果不适度,反受其害。像早产的新生儿,如果在吸氧的量上把握不好,就会导致“失明”等并发症;对于其他疾病患者也是一样,吸氧时都要根据医生的建议进行。

前天快报的《早产儿吸氧后失明》的报道引起了不少读者的关注,有些读者来电咨询,吸氧也会出问题吗?现在不少地方推出了“氧吧”“氧疗”等,吸氧已成一种时尚,对于健康人来说,吸氧对身体有益还是有害?针对这些问题,记者昨天采访了相关的医疗专家。

## 健康人没有必要吸氧

氧是维持人体生命的必需物质,对于健康人来说,吸氧对身体有益还是有害?每年高考前,都会有不少考生用吸氧来提精神,这到底有没有效果?李英斌说,考生吸氧的做法并没有多大的益处,对于呼吸正常、肺功能正常、没有呼吸紊乱的正常人来说,并不需要吸氧,吸氧也没有什么益处。对于健康人来说,吸氧可能只是一种心理治疗。从生理角度看,是没有必要的。氧不能益智,它仅是营养物质糖氧化代谢的“助燃剂”。强度脑力劳动时,脑耗氧量有所增加,但很

有限,通过自主调节增加血液即能满足。

专家介绍,生活在平原上的健康人并不缺氧,大气中含氧,空气污染只是增加了一些颗粒,不会影响空气中氧的浓度,即使在人口密集的地区也足够供应人群的需求,而且,输送到人体组织的氧总是超过组织的氧耗。况且人体血红蛋白携氧的能力有限,吸氧并不能增加动脉氧和改善脑的氧供量。因此,只要心肺健康,新鲜空气就是取之不尽、用之不尽的源泉。

## 吸氧过度可能“氧中毒”

专家还提醒说,健康人

吸氧不但没有益处,如果吸氧过度,反而可能导致“氧中毒”。吸氧并非多多益善,正常的呼吸、正常的频率下,人体的血氧饱和度完全可以达到100%,如果长时间过度吸氧,会造成人体内环境紊乱,甚至出现“氧中毒”,表现出胸骨后有灼热感、干咳、恶心呕吐、烦躁不安、呼吸困难等症状。对于“氧中毒”,目前尚无有效的治疗方法,合理吸氧是预防“氧中毒”发生的关键。吸纯氧最好不要超过4~6小时,氧浓度的最大安全值在40%。

专家说,健康人不必吸氧,治病需用时应在医生指导下使用。对于健康人来说,可以经常性地做一些有氧运动,比如游泳、跑步等,以加强心肺功能的锻炼,提高自己的肺功能,而不是盲目吸氧。

实习生 蒋振凤  
快报记者 张星

报网联动

## 健康专家在线答疑



在线专家:孙伟  
江苏省中医院肾内科主任

报网联动: www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:患有慢性肾炎的人,在平时的饮食中要注意什么?慢性肾炎会发展成尿毒症吗?

答:慢性肾炎有不同程度、不同阶段,具体的饮食宜忌也不是一样的。一般说来要根据肾功能的状况适当限制高水平蛋白尿的摄入,有水肿时要注意限制水分和盐分的摄入,不要进食过于生冷辛辣的食物,不要不遵医嘱乱吃补品等等。慢性肾炎并非个个都会发展成尿毒症,但随着时间的推移其肾功能不全的发生比例会逐步增加的。

游客:小儿得急性肾炎的可能性是不是很小?一旦患上了该怎么办?

答:小儿得急性肾炎的可能性相对是比较大的。如果确实属于急性肾炎是比较好治的,就担心似急性肾炎实际是慢性肾炎就比较难治。

萍水相逢 824: 我爸爸

是肾衰竭。他的基干是202,尿酸是610,尿素是14。由于他有高血压,一直服用降压药。请问我爸爸有没有康复的可能?

答:你所说的康复即治愈的目标一般说来是不可能的,但明显延缓肾功能衰竭的进展在一定时间或相当长的时间是可能的,但需要取决于疾病的类型和医患双方的协调配合,特别要有耐心和恒心。终身服药是这类慢性病人的需要,你父亲的病情目前阶段在肾衰病人中间还不是最严重的,应该有信心地坚持治疗。

游客:如果早晨起床后,常会出现眼浮肿,这也是肾虚的原因吗?

答:是否肾虚需要结合其它症状和体征,建议你检查一下尿常规,以防肾脏的病变。

游客:肾病的初期症状是什么?患病后能否治愈?

答:如果将肾局限慢性慢性肾衰来说,则肾病的初期症状可能有浮肿、少尿或多尿,夜尿增多、尿中有泡沫等。但往往有很多肾到很严重时也没有明显感觉到的症状,所以也将慢性肾脏病称之为“沉默杀手”,所以平常要注意定期复查。一般说来,慢性肾脏疾病往往难以完全“治愈”。

快报记者 张星

健康资讯

## 预防中风 提防高血压、糖尿病

快报讯(通讯员 龚怡 徐格林)由国际中风协会、南京医学会和南京军区南京总医院等主办的“第二届国际脑血管病高峰论坛”,昨天在南京举行,国内外600多位知名脑血管病专家与会交流。

据介绍,我国现有700万脑血管病患者,每年还有200万新发患者。会上强调,相关研究发现,高血压、吸烟和糖尿病是造成中国人中风的最常见危险因素,这成为我国预防中风的重中之重。在世界范围内,脑血管病是第一位的致死原因和第二位的致死原因。提高国家脑血管病的防治水平,全球共筑脑血管病防治网。

## 临产孕妇 双眼突然“失明”

快报讯(通讯员 杜恩 实习生 蒋振凤 记者 张星)一名29岁的孕妇,在37周妊娠期时突然出现双眼视物模糊,生活无法自理,经检查发现患者的视网膜竟然莫名脱落。中大医院眼科的专家为她实施双眼皮手术。

该院眼科医生张瑞介绍,孕妇上个月底来到中大医院治疗,经检查发现双眼视网膜脱离,需要马上手术。眼科专家经过慎重考虑,冒着巨大的手术风险为其实施了双眼皮手术。目前患者的视力已从原先只能看到20厘米以内的范围恢复到右眼0.6,左眼0.2。

## 今有儿童智力讲座

快报讯(通讯员 王莹)8月19日(周六)下午2:30,南京市妇幼保健院家长学校举办《儿童智力开发第一课》免费专题讲座,该院儿童保健专家张挺秀主任医师主讲,指导家长们如何开发孩子的智力潜能。

www.lifenanjing.com.cn 博客频道·医生博客



## 护肤美颜 立秋养生

痰、早泄,以及脾虚久泻、食欲不振、虚烦失眠调补。

2. 黄精煨猪肘  
功效:健脾补血益气安神

原料:黄精9克,党参9克,大枣5枚,猪肘750克,生姜15克,葱适量。

做法:1、黄精切片,党参切短节,装纱布袋内,扎口;2、大枣洗净待用。3、猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水,捞出待用。4、姜、葱洗净拍破待用。5、以上食物同放入砂锅中,注入适量清水,置武火上烧沸,撇尽浮沫,改文火继续煨至汁浓肘粘,去除药包、肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

注:对脾胃虚弱,饮食不振,肺虚咳嗽,病后体弱者尤为适宜。

3. 四宝糯米粥  
功效:补肾润燥健脑和中  
原料:桂圆、红枣、山药、薏仁米各25克,糯米

100克,水、冰糖适量;

做法:桂圆、红枣、山药、薏仁米、糯米加水共煮成粥,以冰糖调味即成。  
注:适用于心血不足之心悸者调理。

4. 醋椒鱼  
功效:滋阴益胃 凉血生津

原料:黄鱼1条,香菜、葱、姜、胡椒粉、黄酒、麻油、味精、鲜汤、白醋、盐、植物油各适量。

做法:1、黄鱼洗净后切成花刀纹备用,葱、姜洗净切丝。2、油锅烧热,鱼下锅两面煎至见黄,捞出滤干油;3、锅内放少量油,热后,将胡椒粉、姜丝入锅略加煸炒,随即加入鲜汤、酒、盐、鱼,烧至葱熟、香菜;4、锅内汤汁烧开加入白醋、味精、麻油搅匀倒入鱼盘内即可。

(江苏省人民医院 魏睦新  
http://weimuxin.blog.lifenanjing.com.cn)

## 生病了,该不该用抗生素?

来源:www.lifenanjing.com.cn 博客频道

抗生素,俗称消炎药,它的诞生是人类的伟大发明,也拯救过无数人的生命,最近几年它却招来很多非议,假药,虚高药价,回扣等敏感话题都和它有关系。抗生素的滥用已达到触目惊心的地步。

先介绍下抗生素的临床选用原则:杀菌力强,抗菌谱广,组织渗透力强,有效浓度维持时间长,毒副作用小,价格便宜。记得我刚工作时,临床最常用的抗生素就是青霉素,青霉素是好药,效果好,副作用小,价格便宜,只要不过敏,一般的感染用它就可

以了。这么好的药,现在一般的医院都不用了,有的医院只是医院自己在用。为什么不不用呢?原因决不是其过敏反应大这么简单,根本的原因还是经济的原因。太便宜啦,几毛钱一支,厂家利益何在?医生利益何在?所以高价、高档的抗生素不断推陈出新。

有次,我到一乡下卫生院支援工作,发现那么小的医院,抗生素却挺高档,而且,医生都把抗生素和激素一起用,短期见效快,副作用小,可是后果却不敢设想。回来后,凡是乡下转上来的病人我再也不敢给他们用便宜的药了,以前我可能是尽可能地帮农村病人降

低药费的。如果因为给病人省钱,疗效不好时再换高档药,时常会遭到病人的责骂:谁要你给我省钱的?为什么不早点给我用好药?在高档药漫天飞的原因中是有可怜的、不明白的病人在推波助澜。据出过国的朋友讲,国外一些发达国家已经意识到抗生素滥用的危害性,国外的医院在一些大手术后不过只用个两三天抗生素,而国外的一些大型医药公司正是高档抗生素的研发者和利益期待者,他们是不会利益受损失的,西方不亮东方亮。

(傅医生 http://doctorflj.blog.lifenanjing.com.cn)

温情提示

## 冠心病年轻化 防治应“关口前移”

快报讯(通讯员 冯瑶 实习生 蒋振凤 记者 张星)冠心病是死亡率较高的心血管疾病,昨天,在江苏省中医院主办的全省中医、中西医结合防治冠心病发展与趋势学术研讨会上,专家呼吁,冠心病的预防治疗要“关口前移”,应从生活习惯入手,尤其是平时比较劳累的年轻人,要增加运动,改变不良生活习惯。

江苏省中西医结合学会心血管专业委员会主任委员、江苏省中医院副院长李七一教授介绍,随着人们生活水平的提高,生活方式的改变,冠心病发病率逐年提高,而且有年轻化的趋势,很多危险因素如高血

压、高血糖、高血脂,运动减少,饮食习惯的改变,不良的生活习惯(抽烟、酗酒等)都会造成冠心病的发病率增高,据资料统计,2000年全世界有1700万人死于心血管疾病,占全球各种原因总死亡人数的1/3,预计到2020年这个数字将增至2500万,而其中80%都在发展中国家。

江苏省中医院心内科主任陈晓虎博士介绍,中医认为冠心病通常具有阴虚、血淤、热毒炎性的病理特点。在治疗上,中医重在清热以驱除损害因素,化痰以畅通气血,养阴以扶正,许多中药单药及复方对防治冠心病支架再狭窄有效。

## 长期感冒诱发支气管炎

快报讯(通讯员 李珊 实习生 蒋振凤 记者 张星)最近一个月,小李的感冒症状不断反复,经常流鼻涕,没有咳嗽的症状。日前,他突然咳嗽起来,而且越来越重,感觉整个胸腔都因为咳嗽导致非常疼,到南京市中医院就诊,医生诊断为支气管炎。

南京市中医院急诊科主任周建中介绍,支气管炎主要是由于感染或物理、化学刺激引起的支气管炎。急性支气管炎主要病原体是病毒和细菌,起病像感冒,头痛、发热、全身酸痛、咳嗽伴胸骨后疼痛。粉尘、大气污染、刺激性烟雾、长期吸烟的慢性刺激是主要

病因,最近很多人贪凉空调使用不当也是发病的诱因。有些长期感冒的患者,呼吸道局部防御功能降低,也容易引起支气管炎。

专家提醒,感冒一直不见好转者要注意多喝水,控制病情的反复,一旦出现咳嗽、发烧等现象,要及时排除支气管炎的可能性;如果患上支气管炎,一定要及时治疗,以免延误。治疗上主要使用抗菌消炎类药物,中药宜采用清热宣肺,化痰止咳平喘的药物。饮食上要注意多吃一些清淡的食物,多食用一些绿色的蔬菜,多吃水果如梨、西瓜等,吸烟者应戒烟。