

围炉煮茶，一不留神会“中毒”？

专家提醒：预防一氧化碳中毒，谨记要通风

三五好友，围炉煮茶，聊聊天、拍拍照，氛围感拉满……围炉煮茶已成为时下流行的新中式下午茶，但在这番岁月静好的背后也隐藏着容易被忽视的危险，那就是一氧化碳中毒。南京急诊专家提醒，如果在家选择炭火煮茶，应选择在开放的院子或阳台进行；若是在茶馆煮茶，需要留意房间内通风状况，看有没有安装排风扇、排烟系统等。有条件的也可安装一氧化碳报警器，能在一氧化碳浓度超标时及时报警。

通讯员 王春霞 王娟
现代快报+记者 刘峻



视觉中国供图

围炉煮茶需警惕一氧化碳中毒

围炉煮茶最少不了的一个工具就是加热用的“炭”，炭不充分燃烧就会产生一氧化碳，而一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的窒息性气体。人体时刻不能少了氧气，氧气进入人体后，与血液中的血红蛋白结合，生成氧合血红蛋白。当血液流经各个组织，氧气会从氧合血红蛋白中分离出来，完成组织供氧。而过量吸入一氧化碳后会与氧竞争，由氧合血红蛋白变成无携氧能力碳氧血红蛋白，且一氧化碳与血红蛋白的结合能力比氧气高很多倍，此时血液流经的组织细胞因为氧供受限制导致缺氧，进而出现器官功能障碍。所以，一氧化碳也被称为“隐形杀手”。

南京鼓楼医院急诊医学科副主任医师何飞介绍，一氧化碳中毒患者的临床表现无特异性，但疾病的严重程度与环境暴露时间长短和吸入一氧化碳量有关。轻症患者大多出现头昏、头疼、恶心、呕吐、乏力、心慌等症状，而重症患者则表现为多器官功能受损，如昏迷、癫痫发作、心律失常、急性肺损伤以及急性肾功能损伤，甚至死亡。

中毒后需要警惕迟发性脑病

何飞介绍，一氧化碳中毒后首先应尽快脱离中毒环境或降低环境中一氧化碳的浓度，如开窗通风。轻症患者保持安静休息，避免活动增加耗氧加重症状。重症患者，如出现心跳、呼吸骤停，要立即现场复苏。与此同时，要及时联系120，转送医院救治。在院外施救时，务必把中毒患者置于开放通风的环境，保证施救者人身安全。院内救治主要是高流量吸氧，有条件的医院可尽早进行高压氧治疗，同时要关注中毒后各脏器功能状态，对症治疗。

另外，一氧化碳中毒后需警惕迟发性脑病。该病以不同程度的认知障碍、人格改变、运动障碍以及局灶性神经功能缺陷为主要特征，一般出现在中毒后一个月内，症状可持续数年或更长，患者需要去专科医院进行诊治。

专家提醒，如果在家煮茶，最好选择在开放的院子或阳台进行。如果是在茶馆煮茶，需要留意房间内通风状况，看有没有安装排风扇、排烟系统等。有条件的也可以安装一氧化碳报警器，能在一氧化碳浓度超标时及时报警。

相比健康人来说，一些特殊人群更容易发生一氧化碳中毒，如儿童、孕妇、老人以及有呼吸系统疾病的人群。

南京鼓楼医院开设“中毒专病门诊”

中毒是各级医院门急诊的常见病。据统计，中毒病例占门急诊就诊人数的6%~13%。因毒物种类众多，病情复杂，容易导致多器官功能损害，严重威胁人们的生命财产安全。南京鼓楼医院开设“中毒专病门诊”，致力于常见职业毒物中毒相关的检测和临床诊治，包括有机磷农药、百草枯、敌草快等农药中毒，各类药物中毒，一氧化碳等有毒气体中毒等诊断与治疗。

据悉，临床中毒学作为急诊医学的亚专科，以中毒的临床救治为核心，中毒后规范化治疗路径的建立与完善为目标，积极开展急慢性中毒的临床救治、常见临床毒物毒理学研究、中毒所致多器官功能不全的支持和保护以及中毒后康复治疗等，已形成中毒的临床救治与解毒研究和中毒致多器官功能不全的机制与防治研究两个主要方向，并获得市级课题项目支持，已发表相关中英文文章数篇。

乳房上出现“小酒窝”，当心乳腺癌

脸庞上有小酒窝，笑起来甜甜的，很多人喜欢。不过“小酒窝”长错了地方，那就不太友好了。江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)乳腺外科专家表示，乳腺的有些症状需要高度重视，而有一些现象不能过于焦虑，需要提醒的是，30岁的女性就应该定期进行乳腺检查。

通讯员 薛林花 现代快报+记者 刘峻

胸部的“小酒窝”，原来是乳腺癌

王女士洗澡时一抬胳膊，发现自己右侧胸部上有个“小酒窝”，就像土豆上刚要发芽的小坑。不疼不痒就是很奇怪，王女士赶紧去医院检查，病理报告显示是浸润性乳腺癌。

乳腺癌为啥会出现酒窝状？江苏省肿瘤医院乳腺外科副主任医师邓荣说，一旦乳腺组织出现较硬肿块，就会压迫韧带使其缩短并失去弹性，从而牵拉胸部皮肤形成酒窝状的凹陷，也就是酒窝征。

邓荣说，除了酒窝征，乳头溢液有时也是早期乳腺癌的症状，特别是血性溢液、咖啡色溢液、黄色溢液。乳房橘皮样改变也需要引起

女性30岁开始就应该定期做乳腺检查

中国女性患乳腺癌的年龄高峰大约是50岁，建议30岁以上的女性定期进行乳腺检查。

乳腺癌从产生隐患到发病要经历一个较长的过程，及早发现征兆可以及时采取措施控制，一个比较有效的办法就是勤做检查。首先是自检，在镜子前仔细观察，进行乳房自检是保障乳房健康的途径。女性应定期仔细观察每一侧乳房的外观，大小、皮肤颜色或者乳头颜色的变化，乳房是否有湿疹，皮肤是否出现凸痕。将双手举起，观察两个乳头高度的差别，乳房是否有凹陷，乳头有无液体或者血液流出。抬起一侧手臂看另一侧乳房是否正常随之抬起。触摸乳房上部与腋下接合部有无异常。如有异常要及时就医。

当然，定期检查最好借助影像学检查，包括B超、钼靶和磁共振。有经验的医生通过肿块的触诊能够大致判断肿块性质，但对于乳头溢血、腺体致密、无症状乳腺癌的患者，影像学检查就显得十分必要。专家提醒，如果有一级亲属(妈妈、爸爸、姐妹、兄弟)患乳腺癌，就更需要早筛查。

南京疾控权威发布：2月健康防病提醒

立春节气已至，意味着冬去春来。气温会有回升，雨水也会相应增加，但早晚温差大，各类呼吸道传染病仍处于传播高峰期。随着中小学和托幼机构开学，诸如病毒感染性腹泻也存在传播风险。南京疾控温馨提醒，需重点关注新型冠状病毒感染、流行性感冒等呼吸道传染病和诸如病毒感染性腹泻。

现代快报+记者 任红娟

呼吸道传染病

呼吸道传染病是由病毒、细菌、支原体、衣原体等多种病原体引起的可通过呼吸道传播的传染性疾病。新型冠状病毒感染和流行性感冒都是典型的呼吸道传染病，冬春季是呼吸道传染病的高发季节，人员流动和聚集可以增加呼吸道传染病的传播风险。

据中国疾控中心信息发布，截至2023年1月30日，CH.1.1变异株已在67个国家或地区监测发现，主要在英国、丹麦、新加坡等国流行，我国共监测发现24例CH.1.1及其亚分支输入病例。CH.1.1短期内不会引起本土大规模流行。当前阶段广大市民朋友需要坚持做好个人防护、保持良好卫生习惯、不要相信未经证实的网络报道。

健康提醒：

勤洗手。饭前便后、外出回家后要用香皂或洗手液等给自己和孩子洗手；看护人接触儿童前、处理粪便后均要洗手。

戴口罩。在人员聚集场所、密闭空间内要坚持佩戴口罩。还要注意规范佩戴口罩。

常通风。经常开窗通风，保持环境的卫生清洁和空气流通。每天室内开窗通风2~3次，每次20分钟。

勤锻炼。坚持体育锻炼，保障睡眠，保持良好的生活习惯，合理饮食，多食新鲜蔬菜水果和熟食，保证足够的营养。增强机体免疫力和抵抗力。

科学接种疫苗。规范接种疫苗有助于建立群体免疫屏障，减轻疾

病严重程度。按照社区、单位或学校安排，严格按照免疫程序，按时依次接种疫苗。

诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒是一种可以引起急性胃肠炎的RNA病毒。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点，很容易在人群中传播。诺如病毒感染性腹泻全年均可发生，我国以冬春季节高发。在学校、托幼机构、医院等人员密集场所容易发生聚集性疫情。诸如病毒感染性腹泻发病后最常见的症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热等，成人腹泻症状比例高，而儿童呕吐症状比例较高。

健康提醒：

勤洗手。饭前便后、外出回家后要用香皂或洗手液等给自己和孩子洗手；看护人接触儿童前、处理粪便后均要洗手。

避生冷。不要让孩子吃生冷食物和生水，使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具使用前后应充分清洗、煮沸消毒。

常通风。注意保持个人卫生和环境卫生，经常开窗通风，衣被要经常晾晒。

及时就医。儿童出现相关症状后要及时到医疗机构就诊，并按医嘱做好患儿的护理。

常锻炼。经常锻炼，注意保暖，保证充足的睡眠和休息，不建议服用抗生素或抗病毒药物进行预防。

老年人缺牙怎么“补”？

老年人缺牙多的现象普遍存在，第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，65岁至74岁老年人留牙数为22.5颗，人均缺失牙齿为7.5颗，全口无牙的比例为4.5%，而缺牙修复的比例为63.2%，有近一半的老人未能及时修复缺失牙齿。缺牙的危害是什么？缺牙该如何修复？近日，现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔修复科主任俞青。

通讯员 贾晨晨 现代快报+记者 任红娟

俞青介绍，随着年龄的增长，人的牙周组织会慢慢萎缩，牙齿失去支撑从而导致脱落。“缺牙不补会使老年人无法充分咀嚼食物，加重胃肠负担，营养物质吸收不足，严重时可能会导致营养不良状况，甚至还会引发颞下颌关节功能紊乱等一系列问题。”

常见的缺牙原因有牙齿龋坏、残根、牙周病等。俞青说，最常见的修复缺失牙的方法有三种，即活动义齿、固定义齿、种植义齿，它们各有所长。

固定义齿，指的是利用缺牙相邻的两颗牙，把假牙固定在上面。镶牙时，先要将缺牙两侧相邻的好牙进行磨改，作为基牙，然后在基牙上套一个牙套，再将两侧连接起来，中间镶上假牙，通过粘固剂固定在两侧的好牙上，像搭桥一样，所以也被称为固定桥。一般牙齿缺少比较多、两边的牙齿比较稳固的时候，可以考虑做固定义齿。

活动义齿，就是人们常说的可以拿下来的假牙。这也是很常见的一种牙齿缺失的修复方式，是一种传统且广泛使用的假牙。活动义齿又可以细分为可摘局部义齿和全口义齿，它们的区别在于缺失牙齿数目的多少。如果全口牙齿都掉光了，那就需要安装全口义齿。如果有剩余的牙齿，就需要安装可摘局部义齿。

种植牙是指在缺牙处植入一个金属牙根，再在金属牙根上固定一颗假牙冠，从而修复牙齿的功能，达到美观效果。一般而言，种植牙就像自己的牙齿一样，不需要每天摘戴，也不需要磨除周围的牙齿，比较稳固。但种植牙需要通过小手术来完成，一般种植手术后需要3~6个月的时间来复原，复原后才能镶上牙齿，“如果发现牙齿缺失，就需要及早就医，否则会引起邻牙移位、空间变小等情况，继而导致后续修复困难。”