



一氧化碳中毒患者在高压氧舱接受治疗。

“一晚上收治了6人，最近一氧化碳中毒患者太多了！”

医生：“围炉煮茶”时千万注意通风

“一晚上收治了6名一氧化碳中毒患者，最近这类病人太多了。”12月24日晚上，宁波市医疗中心李惠利医院急诊科当班医生赖晓龙忙得停不下来。这几年，除了用燃气热水器洗澡、吃炭烤火锅以外，围炉煮茶、烧烤等成为事故高发区。特别是近年流行的“围炉煮茶”，最容易让人放松警惕。

1 为追求氛围感，夫妻俩被双双“放倒”

12月24日晚饭后，35岁的于先生和妻子一起吹着热空调一边追剧聊天。为了增加氛围感，两人还搬出了“围炉煮茶”套装，喝喝茶嗑瓜子，享受着美好的周末时光。

到了半夜时分，于先生的妻子首先感觉到头晕乎乎的，浑身乏力。起初于先生以为她只是困了，就让妻子躺着休息。可没过多久，

于先生自己也出现了同样的症状。这下，他才察觉不对，立马打电话给住在同一个小区的父母。

睡梦中的父母被叫醒后匆匆赶来，一进门就闻到一股浓浓的烧炭味。“不好，可能是中毒了。”于先生的父亲赶紧掏出手机呼叫了120。于是，夫妻俩被救护车送到了李惠利医院急诊科。

经过检查，夫妻二人均被诊断

为轻度一氧化碳中毒，好在都没有生命危险。目前，两人接受高压氧等相关治疗，最大限度避免迟发性脑病等后遗症。

该院急诊科医生赖晓龙告诉记者，入冬以来陆续接诊了不少一氧化碳中毒的患者，其中有不少是家庭聚集型，一来就是一家好几个人。好在大多患者及时就医，没有造成非常严重的后果。

2 一氧化碳中毒分为三类

李惠利医院急诊医学中心主任方建江解释，含碳物质如炭火、煤气等，在“燃烧不完全”时会产生一氧化碳。由于一氧化碳无色、无味、无刺激性，即使空气中含量超标，大家也不能察觉。通过呼吸道吸入体内后，会引起一氧化碳中毒。

“暴露在一氧化碳中毒环境中

的时间和环境中的一氧化碳浓度，都会影响到一氧化碳中毒迟发性脑病严重程度。当暴露时间超过6~8小时或更长，无论急性期症状是否严重，一氧化碳中毒迟发性脑病的发生率均会增加。环境中的一氧化碳浓度越高，病情越重，死亡率越高。”方建江提到。

一氧化碳中毒症状表现，一般分为轻度中毒、中度中毒、重度中毒三类。“以上三类状态，轻度、中度中毒一般来说可以完全恢复。但是重度中毒患者，尤其是昏迷时间较长的，发生并发症和迟发性脑病的风险极大。”方建江强调。

3 发生一氧化碳中毒该如何救治？

一旦发生一氧化碳中毒，我们在第一时间该如何进行救治？

方建江建议，在保证个人安全的前提下，应迅速打开窗户，让空气流通起来，对轻度中毒者，经数小时的通风观察后即可恢复；如果情况紧急，需及时拨打120急救电话；如果患者出现心跳、呼吸骤停，在等待120到来的过程中，应该将其转移到安全的环境里，立即进行心肺复苏；患者如出现口鼻分泌物增多，要用毛巾等擦拭干净分泌物，将头部偏向一侧，以防呕吐物吸入呼吸道导致窒息。

方建江提醒，尽量不要在室内燃烧炭火取暖，不要在燃烧炭火后入睡；一旦使用炭火取暖，一定要确认室内通风状况良好。保持室内通风，科学使用煤和燃气，定期请专业人员检查燃气管道、炉灶等设备的安全性；使用煤气具前应确认是否漏气，检查连接煤气的橡胶管是否松脱、老化、破裂。

另外，在机动车车内休息时，不要完全关闭车窗，且休息时间不宜过长。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞 文/摄

总是睡不好？

专家给出饮食营养建议，不妨试试



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

睡眠障碍是常见的身体功能障碍，失眠、睡眠相关呼吸障碍、中枢性嗜睡障碍、异态睡眠等都属于睡眠障碍，其中以失眠和睡眠相关呼吸障碍最常见。

引起睡眠障碍的原因很多，其中饮食也起着重要的作用。前不久，中国营养学会临床营养分会邀请多学科专家合作制定《老年睡眠障碍患者营养干预专家共识》，旨在规范营养干预诊疗流程，提升老年人睡眠和生活质量。

在这份共识中，对于睡眠质量的提升，提出了几条营养干预建议。而这些营养建议，对于所有睡眠质量不佳的成人，都非常有指导意义。

高质量的膳食模式

地中海饮食能够通过调整和改变整体饮食结构，从而改善睡眠质量。

地中海饮食的特点：

强调选用当地、应季的新鲜蔬果作为食材，加工非常简单，比如用橄榄油拌绿叶蔬菜或者将时令蔬菜和水果做成沙拉。

地中海饮食中动物性食物的摄入量比例低，饮食中蛋白质的主要来源是白肉（如鸡肉、鱼虾等，金枪鱼、鲱鱼、沙丁鱼、三文鱼、鳕鱼多见）、蛋、发酵奶制品和豆类，当地居民几乎不吃加工肉类（如香肠、培根、火腿等），特别是红肉的摄入量很少，并主要吃瘦肉。

用油上，常吃橄榄油，奶制品每天有，酸奶和奶酪食用量也较多。

充足的蛋白质、维生素及矿物质摄入

睡眠良好者膳食蛋白质摄入高于睡眠障碍者。维生素摄入量与睡眠质量呈正相关。微量营养素如铁、锌、镁、铜等亦与睡眠相关。

铁缺乏的人群，补铁后可以改善不宁腿综合征、衰弱、睡眠质量等。富含铁的食物有：红肉（瘦肉）、动物血和动物肝脏（注意胆固醇和嘌呤也高）。

在普通成年人中，锌含量减少和睡眠不足之间存在关联。富含锌的食物有：贝类、瘦肉和蛋奶。

补充镁制剂能够减少入睡时间，改善老年人的睡眠生理功能。富含镁的食物有：坚果、豆类、全谷物和绿叶蔬菜。

优选自然食物

要优选自然食物，保证食物多样，谷类为主，杂粮占1/4~1/2，谷类中富含的碳水化合物是神经系统的主要能源，杂粮富含B族维生素（维生素B1、B2、烟酸）、镁等；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品，保证优质蛋白质摄入；多吃深色蔬菜水果。

适量补充维生素D

维生素D普遍缺乏，荟萃分析发现，维生素D缺乏的成年人睡眠障碍的风险

显著增加。

目前建议用普通维生素D2或D3制剂，不推荐使用活性维生素D或类似物纠正维生素D缺乏，不建议单次超大量补充。具体可遵医嘱。

增加日照是补充维生素D的经济有效方法，建议每周3到4次，每次20到30分钟。

适当多进食富含色氨酸等的食物。色氨酸是一种必需氨基酸，是血清素（5-羟色胺）和褪黑素等生物活性化合物的前体，参与情绪、睡眠和生物节律的调节。

富含色氨酸的食物有牛奶、鸡、鱼、鸡蛋、南瓜籽、豆类、花生、奶酪和绿叶蔬菜等。

存在睡眠障碍者可适当进食富含色氨酸的食物，不建议单独大剂量补充色氨酸制剂。

限制含咖啡因饮料摄入

常见含咖啡因的饮料包括可乐、茶水、能量饮料、咖啡等。咖啡因会对神经精神系统、心血管系统、内分泌系统

和消化系统产生多种影响。

目前认为，一般成人适量饮用含咖啡因（50~200mg/d）饮料可能有改善情绪和认知、糖代谢等益处，而大量摄入咖啡因（>400mg/d）可能会产生不良的影响。

存在睡眠障碍者宜根据个人健康状况和意愿选择含咖啡因食物，避免过量饮用和在睡前饮用。

补充益生菌

肠道菌群与大脑之间存在相互作用，肠道菌群作为第二大脑，参与睡眠觉醒机制的调节。而且肠道菌群很多代谢物，5-羟色胺、多巴胺、GABA、短链脂肪酸、褪黑素等，这些代谢产物也参与睡眠调节。

高膳食纤维饮食有助于肠道菌群多样性和稳定性。富含益生菌的食物有：酸奶、泡菜、纳豆等。

除了以上的几条饮食建议，锻炼也要重视。世界卫生组织推荐每周锻炼3次以上，锻炼55到60分钟可显著改善睡眠质量。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓