“熏麦药”毒副作用的预防及自救

每年麦收季节过后，都会发生因为使用磷化铝“熏麦”导致的中毒事件。今年又有不幸的消息传来，我市又有儿童因为家里“熏麦”导致死亡，幼小的生命还未绽放就凋落了，让人无比痛心。恳请需要进行“熏麦”操作的家长重视农药的安全使用和储存，不要让悲剧再次发生。

磷化铝是什么？

磷化铝是保存粮食常用的熏蒸剂，属于高效杀虫剂。因为它杀虫效率高，使用简便，价格低廉，所以在我省农村使用广泛，老百姓一般称它“熏麦药”。

磷化铝对人畜高毒，当它遇到酸、水或潮气时，会发生剧烈反应，释放出剧毒的磷化氢气体。不管是食入还是吸入都会使人中毒。

为什么会中毒？

磷化铝中毒事件的发生大多是因为使用不当，预防中毒一定要严格按照使用说明操作。

熏麦时一定要做到人、粮食分开，不要住在熏粮食的屋子里，也不要住在跟熏粮食的屋子空气互通的屋子。

要保持熏粮食的屋子干燥。高温和多雨的天气都会使屋子返潮，磷化铝跟空气中的水汽反应会释放大量有毒气体，容易导致吸入性中毒。

磷化氢气体略带类似大蒜的臭味儿，如果家中熏麦，在居住的地方闻到类似大蒜的臭味儿要马上离开。

如果大家关注熏麦中毒事件新闻的话会痛心的发现，中毒及死亡的大部分是儿童。这是因为儿童对磷化氢气体的耐受比成人低很多，同样环境下成人有时候没有明显症状，而儿童就会表现出严重的中毒症状，甚至死亡。

中毒后，如何自救？

磷化氢对人体有剧毒作用，吸入磷化氢气体后会引起头晕、头痛、乏力、食欲减退、胸闷及上腹部疼痛等症状。严重者有中毒性精神症状，脑水肿，肺水肿、肝肾及心肌损害、心律失常等。口服产生磷化氢中毒，有胃肠道症状以及发热、畏寒、头晕、兴奋及心律失常，严重者有气急、少尿、抽搐、休克及昏迷等症状。

磷化铝中毒后除送医院救治外，初期自救非常重要。

自救方法是：一旦感觉自己呼吸不畅，应立即离开现场到空气新鲜的开阔处，用深呼吸方式缩短有毒气体在肺部停留时间。同时，迅速更换衣裤，立即用肥皂水清洗皮肤，尽量少活动，有条件的最好卧床休息。若采取上述措施后，症状不能缓解就意味着是中度或重度中毒，应立即入住有抢救条件的医院住院治疗，医院将会根据病情及时给予呼吸支持、内环境支持、保护受损的脏器。

（更多健康资讯请关注漯河健康教育微信）

健康教育所

疾病预防
健康科普知识
主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

漯河市“最美献血者”候选人风采展示

一腔热血助他人

——记“最美献血（造血干细胞捐献）者”于会勇、张艳霞伉俪

■本报记者 刘彩霞

于会勇，42岁，农民。

自2009年参加无偿献血以来，累计献血140次，其中全血6次，机采134次。曾荣获2013～2016年度无偿献血奉献奖一等奖、2014～2015年度全国无偿献血奉献奖金奖，在2012年9月捐献了造血干细胞血样。

于会勇说起自己第一次献血，还是在自己妻子张艳霞的影响下走进献血车的。“经常看到妻子去献血，询问她的感受后，自己也想参与其中，没想到我们俩能坚持至今。”于会勇说。

为保证自己捐献的血液百分之百合格，于会勇平时合理控制自己的饮食习惯，少烟少酒，经常锻炼身体。有时外出打工比较忙，他也会挤出一些时间或者请假进行献血。家里已经成年的女儿在于会勇和妻子的影响下，也参与到无偿献血活动中来，奉献出自己的一分力量。

献血格言：献血不可怕，只需要一点勇气。

张艳霞，44岁，农民。

自2010年参加无偿献血以来，累计献血173次，其中全血4次，机采169次。曾荣获2013～2016年度无偿献血奉献奖一等奖、2014～2015年度全国无偿献血奉献奖金奖。

说起第一次献血的缘由，张艳霞表示是在外出干活时受队友的影响。“当时献血后觉得对自己身体没什么影响，就一直坚持下来。最开始是一年献两次全血，后来专门献血小板。”张艳霞说。在她自己的影响下，丈夫于会勇也加入了献血队伍中，获得了家人的支持和理解，在市中心血站经常能看到他们两个夫妻结伴前来献血的身影。

尽管张艳霞的文化程度不高，但是她觉得奉献自己的一点鲜血，能帮助需要帮助的人，是一件值得去做的好事，更是一件光荣的事，她愿意一直坚持献血下去。

献血格言：我献血，我快乐。

新三院·新形象

中暑了咋急救

三伏天是一年中气温最高又闷热的日子，气温高时将达到40摄氏度以上，雨水增多，湿热环境，不通风都容易发生中暑。

易中暑人群

在户外的炎炎烈日下或闷热、高温的环境里工作的人。主要有公交司机、交警、建筑工人、农民、野外勘探人员、在露天上体育课的学生等。身体抵抗力相对较弱的人群，如婴幼儿、老人、孕妇等。本身患有某些疾病的人群，如心血管系统疾病患者、感染性疾病患者、糖尿病患者等。营养不良者，长期服用一些药物者等。

中暑分三种类型

1.热痉挛。主要表现为头痛、眼花、耳鸣、头晕、口渴、心悸、体温正常或略升高，短时间休息可恢复。

2.热衰竭。体温在38摄氏度以上，面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏增快，经休息后，可恢复正常。

3.热（日）射病。表现为皮肤凉、过度出汗、恶心呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、脉搏快；常伴有昏迷、高热甚至意识丧失。

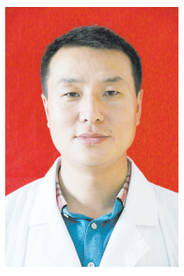
中暑后的急救方法

1.降低体温。转移到阴凉处，脱掉衣服，如果有条件可以用电扇或空调降低环境温度。全身用凉的湿毛巾擦拭，可用冰水或冰块使体温快速降低。

2.保持呼吸道通畅，如有呕吐，应及时清理秽物。

3.适度喝水。如果意识清醒，可以喝点淡盐水、绿豆汤，但不能过量饮水。需要注意的是，不要给意识不清醒的患者饮水，容易造成呕吐。

4.及时就医。如果出现高热，即体温达到38摄氏度以上，则尽快送医院处理。



专家链接

王银浩，市三院急诊科副主任，副主治医师，专长：急诊、急救的救治，如高血压脑病、脑出血、心绞痛、消化道出血、支气管哮喘及内科常见病。

漯河市精神病医院

高血压伴发焦虑抑郁

我国成年人中，高血压患病率为6%～15%，其中半数以上的病人会出现脑衰弱综合征，而焦虑抑郁作为负性情绪，也广泛存在于疾病的不同阶段，应引起患者的高度重视。主要临床表现为：

焦虑症状群

与典型的广泛焦虑或惊恐发作不同，高血压伴发的焦虑核心是躯体症状，主要表现：1.焦虑不安，紧张恐惧，因担心自己的病治不好、怀疑医生诊断有误而多方求治。2.思维集中在疾病上面，反复向别人述说自己的疾病，以寻求支持。3.睡眠障碍：早醒，失眠多梦，入睡困难；消化系统症状：食欲差，恶心，呕吐；心血管症状：心慌，面部充血；呼吸系统症状：胸闷，呼吸困难。还可出现各种疼痛及植物神经系统症状。

抑郁症状群

与典型抑郁症状比较有明显区别，高血压伴发的抑郁患者表情痛苦，不愿与人交谈，活动少，反应缓慢，心境低落随躯体疾病的变化而变化。

焦虑抑郁症状群

临床上焦虑抑郁常共病存在，表现既有焦虑症状，又有抑郁症状，如情绪不稳定，烦躁，易悲伤及各种躯体不适。

高血压伴发的焦虑抑郁症状一般随原发疾病的康复而消失，二者呈平行关系。但长期存在的负性情绪会对患者的生理、社会功能等产生不良影响，少数患者因严重的焦虑或抑郁而出现意外。在此提醒广大高血压患者平时要保持良好心态，发现上述症状后要及时到医院就诊。

常耀军

五招应对失眠

一是及时、合理应对。失眠持续时间未超过1个月尚属急性失眠，拖延和不当的应对会使失眠更加复杂。因此发现自己出现失眠时即应正视，采取积极合理的应对措施。无须着急害怕，要知道多数情况下失眠只是身心失衡的一个小小警报信号，提醒我们要采取必要的行动，而其本身并不危险。

二是分析相关疾病和药物。1.需考虑自己已有的疾病是否近期有波动。2.失眠前有没有新加用某种药品或保健品。3.近期有没有新出现某些症状，如神经科症状（头痛、头晕、健忘、感觉或运动异常等），精神科症状（情绪低落、失去兴趣、注意力不集中、持续担忧、紧张害怕、精神亢奋、躯体焦虑症状如心慌尿频等）。4.有没有长期存在而被忽视的睡眠相关症状（睡眠中呼吸暂停、憋醒或梦中激烈的动作等）。如果有这些情况，请告知相关科室的医生，进行诊治。如果仍不确定应该就诊的科室，则可以选择神经内科或心理科，请医生协助自己进行分析并处理相关病因。

三是坚持好的生活习惯。不提前上床，不长时间补觉，不在日间长时间卧床。规律饮食，适度活动，在睡前不做激烈运动。

四是缓和不良心理状态。即便没有焦虑症或抑郁症，单纯害怕睡不着或迫切要睡个好觉的心态也足以干扰睡眠，不可掉以轻心。《中国成人失眠诊断与治疗指南》指出，1个月以上的失眠都应当辅以心理行为的干预。国际比较认可的治疗方式称为失眠的认知行为治疗，必要时可寻求有此技能的心理医生给予帮助。

五是适当使用药物控制症状。现今有多种助眠药物，包括中药和西药，特性和效果各异，可以在有经验的医生（多为心理科或神经内科医生）指导下使用。使用药物的目的是减轻失眠的不利影响，使患者纠正失眠的过程更顺利。一直被抹黑的安定类药物，安全而有效。他们确实有一定成瘾性，但并不强烈，很多戒不掉的现象其实只是因为某些病因没有去除，床垫下仍有异物存在。反过来，我们也要避开这个常见误区。既然用药能睡着，就放任自己只依靠药物，懒得去改善生活习惯和调整自身心理状态，这样使用药物确实不当。

据健康网

市三院

开展“天使扶贫”行动

近日，市三院“天使扶贫行动”医疗专家团队到黑龙潭卫生院与黑龙潭卫生院医务人员一起到建档立卡贫困户家中上门走访。

医疗专家团队分为三支医疗小队，每到一贫困户家中都耐心的进行基本健康体检，详细了解贫困户看病就医需求，为他们提供用药指导，普及健康知识，建立疾病预防理念，早发现、早治疗；并为他们测血压、测血糖，发放糖尿病、高血压、心脏病健康宣传处方，宣讲医院对贫困户的减免政策。

该院还将每位医生的专业特长，联系方式与医疗扶贫优惠政策制成宣传页，张贴在贫困户家中，方便患者随时与医生沟通。

梁 煜

市中医院外二科为一名患者

成功切除复发蛛网膜囊肿

近日，市中医院外二科收治一名言语不清、四肢麻木、右侧面部麻木的45岁女性患者。其家属以为她是短暂脑缺血发作，医生对其进行了头颅CT检查后，发现患者左侧颞顶叶巨大囊性占位脑组织受压明显。外二科主治医生问其病史后得知患者15年前曾发现囊肿并开颅手术治疗，该科医生经会诊认为患者蛛网膜囊肿复发，决定为患者实施开颅囊肿切除术。患者脑部有不规则的近6厘米的囊肿，手术存在一定风险，稍有不慎就会加重患者病情。若任其发展，患者将会出现失语以及右侧肢体偏瘫等严重后果。

随后，外二科医生为患者制订手术方案，历经四个多小时，手术取得圆满成功，完整切除了囊壁，并将囊肿与侧裂池打通，避免术后囊肿复发。术后患者恢复良好，治愈出院月余，主治医生联系其复查，未出现并发症，言语交流情况较前期明显好转。

王江波

省立眼科医院·临颍仁和医院（杨氏眼科医院）

互联智慧分级诊疗联盟成立

为了有效推动分级诊疗体系建设，满足基层群众卫生服务需求，实现优质医疗资源下沉，7月13日，河南省人民医院、河南省立眼科医院在临颍仁和医院（杨氏眼科医院）举行了互联智慧分级诊疗联盟签约仪式。随后，河南省立眼科医院的专家团队还在该院门诊进行义诊等多项活动。

据介绍，临颍仁和医院（杨氏眼科医院）成为省立眼科医院互联智慧分级诊疗联盟单位后，通过省级医院的人才培养、远程会诊、专家坐诊，促使优质医疗资源下沉，将为临颍县卫生事业发展注入新的活力。

陈 飞

健康知识

常吃丝瓜能清火解暑防燥

丝瓜含有皂甙，还含有丰富的维生素、矿物质、植物黏液、木糖胶等物质，非常适合伏天食用，能解暑、防燥。丝瓜无论是做清汤，还是用来炖排骨、鸡汤，都能除油解腻，令人胃口大开。天热的时候，凉拌丝瓜最爽口。

丝瓜可谓是夏日里清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。中医认为丝瓜性寒、味甘，入肝、胃经，具有消暑利肠、祛风化痰、凉血解毒的功效。除此之外，如出现痰喘咳嗽、乳汁不通、热病烦渴等也不妨试试食用丝瓜来辅助治疗。

据健康网

解除脱发烦恼 坚持治疗最重要

正常人每天掉发在100根以内属于生理性脱发，因为80%的毛囊处于生长期，14%属于退行期，还有2%属于休止期。随着年龄的增长，这三个期会有变化，但在45岁以前处于平衡状态。当你发现你的头发有干枯、断发或者分叉时，用手指在发梢处拽头发，可以不用力，在没有痛觉的情况下，头发被拽下。这种现象如果持续一个月以上，说明你的头发处于病理状态，常见于雄激素脱发和儿童急性休止期脱发。

精神压力大可致脱发

脱发的常见原因可能有以下这些。1.遗传家族史，雄激素源性脱发很多与家族遗传史有关，部分斑秃患者与父母双亲或双亲之一有高血压有关。2.与用脑过度，工作或精神压力过大，睡眠不足有关。3.使用劣质或过期的洗发或染发产品。4.频繁的电、染、漂头发或作持久性烫卷或拉直头发。5.头皮感染，常见糠皮马拉色菌引起的脂溢性皮炎，或细菌感染引起的毛囊或者汗腺炎。6.内分泌紊乱。

治疗脱发不可半途而废

选用弱酸性洗护产品，避免使用强碱强酸洗护产品损伤头发。毛发生长是一个缓慢的过程，一般需要3～6个月或更长时间才能治好脱发。避免频繁烫、染、漂头发或作持久性烫卷或拉直头发。戒烟、戒酒，保持合理休息。

脱发治疗需要经历停止继续脱发、新发长出、巩固新生毛发三个阶段。尤其是新发长出，需要从毳毛逐步生长为终毛，这一过程一般需要3～6个月才能完成。如治疗过程中病情反复，时间可能会有所增加。在这个过程中，请不要半途而废。正确的治疗方法及治疗时间与脱发治疗效果关系密切，只有做到早期治疗、正确治疗、坚持治疗、联合治疗，才能早日解除脱发的烦恼。

据健康网