

# 高压氧舱为康复人群 “氧”护健康

本报记者 赵婵莉



(资料图片)

冬春季节，天气较冷，火锅、烧烤、围炉煮茶等就餐、娱乐方式在密闭空间就有可能造成一氧化碳中毒。近日，记者在宁夏医科大学总医院采访时了解到，高压氧舱治疗一氧化碳中毒有独特的疗效，该院氧疗科主任匡爱华介绍了此项医疗技术的应用及服务患者情况。

2023年10月，40多岁的李女士在家中突发意识不清，到医院就诊时，检查发现为颅内出血，经神经外科紧急手术后脱离了生命危险，但患者仍处于昏迷状态，家属看在眼里，急在心里。经过分析病情后，医生决定给予患者高压氧治疗以促醒，促进脑组织修复。经过多次高压氧治疗，李女士意识恢复，肢体肌力

## A 治疗一氧化碳中毒的“黑科技”

日前，51岁的曹先生因夜间在室内使用煤炉烧炭取暖，导致一氧化碳中毒，在宁夏医科大学总医院完成检查后，被送进康复治疗的“黑科技”——高压氧舱。进舱前患者深度昏迷、不省人事，检查碳氧血红蛋白升高。经过一个多小时的高压氧治疗后，曹先生恢复自主意识，后期经过多次高压氧治疗，患者已无明显症状，已康复出院，并继续接受高压氧治疗以预防迟发性脑病。

“对一氧化碳中毒的患者来说，高压氧是目前医学界公认的最有效、最直接的治疗方式，它能快速地排除患者体内有害气体，减轻组织损伤，能最大程度上预防一氧化碳中毒迟发性脑病发生。”宁夏医科大学总医院氧疗科主任匡爱华介绍，高压氧治疗是指在高于一个大气压的环境中吸入纯氧或高浓度氧的治疗方法，可以增加组织细胞血氧供应，促进损伤细胞的修复和再生，治疗过程给身体带来的感觉就像是潜水一样，轻盈且治愈。

## B 康复治疗的“新利器”

明显改善，现生活基本能自理。“绝大多数人对高压氧治疗并不了解，有些人只知道它能治疗一氧化碳中毒。”匡爱华说，其实，高压氧治疗在各个领域都表现出卓越的疗效，被广泛应用于各种疾病的康复治疗。除治疗一氧化碳、硫化氢、氯气等各类有害气体中毒、脑血管疾病之外，还能治疗突发性耳聋、耳

鸣、无菌性骨坏死、放射性损伤、手术并发气栓、糖尿病并发周围神经病变、面瘫、考前抑郁和亚健康人群的失眠、口腔感染、头晕、焦虑等与缺氧密切相关的健康问题。

## 手足皲裂的中医疗法

手足皲裂是手掌足底皮肤发生的线形裂隙，属于冬季常见的皮肤病。入冬前常用温水浸泡往年患手足皲裂的部位，再涂防裂膏或甘油、凡士林，少用碱性强的肥皂或药皂，积极治疗其他皮肤病(如手足癣)，可有效防止手足皲裂。中医治疗本病，应内外合治，对症选药，方能取得最佳效果。

### 内治法

1. 血虚风燥型 主要表现为手足皲裂、疼痛、面色苍白、唇甲不华、心悸失眠、神疲懒言、食欲减退、舌质淡、脉细弱。当以补养气血、疏风润燥为治，可选用归脾口服液、补中益气口服液、当归养血膏等任何一种中成药口服。

2. 气滞血瘀型 主要表现为手足皲裂、皮损部位肥厚、颜色暗红、疼痛、舌部紫暗或有瘀斑或瘀点、脉涩或细缓。当以活血化瘀、行气散结为治，可选用血府逐瘀口服液、三七片、中华跌打丸、云南白药胶囊等任何一种中成药口服。

### 外治法

1. 云南白药粉剂 用温水将手足皲裂处清洗干净，取本品适量，加入适量的香油或凡士林，搅匀成膏糊状，外涂皲裂处，每日2次至3次，连用3日至5日即可。具有活血润肤功效。

2. 冰硼散 用温水将手足皲裂处清洗干净，取本品适量，加入少许香油调匀，外涂皲裂处，每日2次至3次，连用3日至5日即可。具有活血润肤功效。

3. 紫草油 用温水将手足皲裂处清洗干净，取本品适量，外涂皲裂处，每日2次至3次，连用2日至3日即可。具有活血润肤功效。

4. 猪胰防裂软膏 用温水将患处清洗干净，取本品适量，涂擦患处，每日4次。具有活血祛风、养血润肤功效。

5. 湿润洗伤膏 用温水将患处清洗干净，取本品适量，外擦患处，每日3次至4次。具有收敛润肤功效。

(据《家庭医生报》)

## 清淡饮食是“油盐不进”吗



### 清淡饮食就是不吃肉？

肉类营养丰富，是一日三餐健康饮食中重要的一部分。首先，肉类富含优质蛋白质，肉类中的动物性蛋白含各种人体必需的氨基酸，更容易被人体吸收和利用。虽然植物中也含有蛋白质，但这类蛋白质通常

质量比较差，只有大豆类比较优秀。

蛋白质供应不足时，会导致免疫系统功能下降，使身体抵御外来危害，尤其是病原微生物的能力下降，更容易感染流行性感冒和各种疾病，甚至

会增加肿瘤的发病风险。近期，国际血脂专家组发布立场文件也指出，多吃优质蛋白，例如禽肉、鱼肉、饱和脂肪酸含量低的未加工红肉、低脂奶制品，可预防心脏病。另外，肉类中富含一些重要的矿物质，比如矿物质锌、铁等，如果不吃肉，就很容易出现缺铁、缺锌的问题，导致贫血、味觉功能异常、脱发，以及孩子生长发育迟缓等一系列问题。

### 清淡饮食就是不放油？

许多人害怕吃油，其实是害怕油里的脂肪。脂肪是产生能量最多的营养素，脂肪摄入并不是越少越好，要讲究“平衡”。脂肪摄入过少会影响必需脂肪酸的摄入和脂溶性维生素的吸收，而脂肪摄入过高，就会增加饱和脂肪、胆固醇及能量的摄入。

脂肪还有许多重要的生理功能，比如保护内脏、调节体温、促进脂溶性维生素吸收等。中国营养学会在《中国居民膳食营养素参考摄入量》中，推荐成年

人膳食脂肪的供能比应该占一天总能量的20%至30%。其实，我们更需要关注的是脂肪的种类。首先，要减少饱和脂肪的摄入，我们平时吃的牛肉、猪肉、羊肉等，都含有比较多的饱和脂肪。减少饱和脂肪对降低坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)和改善高胆固醇血症有重要意义。

另外就是增加不饱和脂肪的摄入，研究显示，用不饱和脂肪代替饱和脂肪能降低患2

型糖尿病的风险。所以，清淡饮食不是不吃油。首先，要多吃高脂肪的鱼类，比如三文鱼、鲱鱼、凤尾鱼等；其次，烹饪的时候适当增加含有益脂肪酸的植物油，比如用橄榄油、亚麻籽油、紫苏油、核桃油等来做凉菜，用茶油、橄榄油等来煎炒食物。

当然，最重要的是，控制烹调用油的数量，再好的油终究还是油，每天的烹调油的数量要在25克至30克。

### 清淡饮食不限制糖？

很多人有这样的体会，饮食变清淡了，就特别容易饿，于是就增加了主食的量，甚至对各种甜点心、糖果也来者不拒。

在《中国居民膳食指南(2022)》中，油的推荐量是每天25克至30克，盐的推荐量是每

天5克，可见油和盐都是不能太多，也不能太少。值得注意的是，《指南》对糖的推荐量却是“每天精制糖不超过50克，最好不要超过25克”。可见，糖是没有最低摄入推荐量的。摄入过多的糖，会造成肥胖，增加2型糖尿病、血脂异常、脂肪肝、心脏病等疾病的风险。

最后提醒大家，清淡饮食不要吃错了。真正的“清淡饮食”，是指控制盐和烹调油的量，并不代表不吃动物性蛋白。均衡饮食，才是健康的根本之道。

(据《科普时报》)

## 射频消融治疗 解决心脏“肥胖”问题

本报讯(记者 李莹) 近日，银川市第一人民医院心脏诊疗中心利用射频消融技术成功治疗一名肥厚型梗阻性心肌病患者，患者术后恢复良好，消除了此病危及生命的风险。

今年54岁的姜先生近5个月来反复出现胸痛症状，胸闷、憋喘的症状加重，限制了活动，严重影响到了生活质量。姜先生来到银川市第一人民医院心脏诊疗中心就诊，心脏彩超检查提示大部分左室壁非对称肥厚，左室流出道严重狭窄，最终被诊断为“肥厚型梗阻性心肌病”，该病症除了会出现胸闷气促等表现外，还可能出现头晕、晕厥，甚至发生恶性心律失常乃至心源性猝死等风险。既往采用药物治疗、外科手术切除等治疗方法，但药物作用有限，受到诸多限制。

在考虑到姜先生的情况后，医生决定采用射频消融的方式为患者进行治疗。术中，通过心脏内超声(ICE)指导下构建右室、左心室、室间隔、主动脉三维解剖模型，精确找到造成流出道严重狭窄梗阻的室间隔部位，进行射频消融。手术历时2.5小时，成功实现了肥厚型梗阻性心肌病的射频消融治疗。术中监测显示，姜先生左心室流出道压力明显下降，左心室流出道梗阻情况有效改善。术后患者体力显著恢复，左心室流出道梗阻得到明显改善，胸痛及心衰症状基本缓解。

## 肺动脉支架植入术 助六旬患者改善呼吸困难

本报讯(记者 李莹) 近日，65岁的田女士呼吸困难症状加重，前往自治区人民医院呼吸内科，医生以“肺动脉高压”收住入院，通过经皮肺动脉球囊扩张成形术及肺动脉支架植入术，帮患者改善了呼吸困难症状。

田女士症状已有3年多的时间了，轻微活动会出现胸闷气短的症状。入院后，医生查看患者病历资料后，认为患者肺动脉高压是由肺动脉狭窄引起的，由于多年的肺部疾病、肺动脉狭窄已经造成肺组织结构的破坏以及肺血管损害，肺动脉狭窄导致的肺动脉高压治疗难度极大。

面对疑难复杂病例，医生为患者施行右心漂浮导管检查、肺动脉造影及肺血管介入治疗，并制定了详细的手术方案和应急预案，同时邀请该领域知名专家带领自治区人民医院呼吸内科血管介入团队为患者进行右心导管检查和肺动脉造影术。经过周密安排，医生为患者给予经皮肺动脉球囊扩张成形术及肺动脉支架植入术，术后患者呼吸困难症状明显改善。

据了解，随着介入技术的不断改进，经皮肺动脉支架植入术治疗肺动脉狭窄，为肺血管疾病的诊断和治疗提供了新思路和新方法。该项技术的成功实施对于肺动脉高压的诊治实现了技术性突破，可降低周边地区肺动脉高压患者的区外就诊率，减轻患者心理及经济负担。

## 健康提示

## 晚饭吃太晚或提高中风几率

现代人生活忙碌，不少人晚饭吃得较晚。法国一项研究显示，晚饭吃太晚或令中风几率大幅提升。

法国研究人员分析法国约10.3万人以24小时为周期的进食记录，对研究对象展开平均7.2年随访。研究对象平均年龄约为43岁，其中79%为女性，人均填写5.7份进食记录，最多填写了15份。随访期间共出现2036例心脑血管病例，包括冠心病和中风。

研究人员分析后发现，与晚8时前吃晚饭的人相比，晚9时后吃饭的人患中风等脑血管疾病的风险高28%。

研究人员说，人夜间血压比白天低。一些动物研究显示，如果进食较晚，消化食物会令血糖和血压升高，长此以往会损伤血管，增加血栓风险，从而引发中风和心脏病发作。不过，这一结论还需更多研究证实，且进食时间对健康的负面影响不会像不健康饮食那样大。

相关研究报告12月14日由英国《自然·通讯》杂志刊载。

先前有研究发现，晚间空腹时间越长，对健康越有益。法国这项研究为这一说法提供了更多证据：晚上空腹时间每多1小时，中风等脑血管疾病风险就会降低7%。另外，研究人员指出，这种关联只适用于早吃晚饭且次日按时吃早饭的人；对那些吃晚饭很晚、次日晚吃或不吃早饭的人来说无效。

(据《北方新报》)

## 如何应对夜间腿抽筋？

近日，有读者咨询本报，如何应对夜间腿抽筋。泉州市正骨医院康复科卢仁辉主治医师表示，夜间腿抽筋即“夜间下肢痛性痉挛”，是指夜间无意识的、突然发生的下肢肌肉痛性收缩，常发生于小腿肌肉。应对夜间腿抽筋，单纯补钙是远远不够的。

首先，我们应该尽量避免小腿肌肉过度疲劳，比如不要站立或行走时间过长，要穿合适的鞋子等。其次，要避免受凉。睡前可用温水泡脚，泡完脚后适当做一些拉伸小腿的动作，如站立扶墙做弓步后伸动作，或坐位下伸直膝盖，脚尖使劲儿往上翘，双手尽量前伸去够脚尖。以上动作感到小腿肚子有酸胀感即可停止。

当反复抽筋发作不能缓解时，要及时去医院接受检查，排除血管、神经的器质性病变及全身性疾病，以免耽误病情。

此外，传统医学认为夜间下肢痛性痉挛多是由于感受风寒之邪，或因肝血不足以濡养筋脉而致肌肉挛急。针灸治疗可以有效缓解症状，多选取腓肠肌及其附近的足三阳经穴位，如承山、承筋、委中、阳陵泉、足三里等，配合艾灸疗法，效果更好。

总之，应对夜间腿抽筋，除了避免过度疲劳和受凉，还可以尝试传统医学的针灸治疗。同时，要及时就医，排除潜在的疾病，确保身体健

(据《侨乡科技报》)