

买“吸氧神器”提神,用完两瓶中毒了

医生:盲目补氧有风险,正常人不需要

近日,网上流行吸氧提神,电商平台吸氧产品销售火爆。在电商平台可以看到,有多个品牌的便携式氧气瓶在售卖,价格从十几元到几十元不等,多数产品标称“氧气纯度99%以上,适合老人、孕妇、学生等人群使用。”

吸氧真的能提神吗?有网友表示,确实有效果。但也有人表示,毫无用处,甚至有人吸氧后中毒了。



1 用完两瓶吸氧器,确诊肺型氧中毒

近日,湖北武汉32岁的刘女士看到网上“吸氧神器”卖得很火,正好自己近期在备考,压力较大、睡眠不足。

为了“提神醒脑”,刘女士购买了便携式氧气呼吸器。没想到一周用

完两瓶后,刘女士出现了干咳、胸痛症状。

刘女士到医院检查发现,她的支气管黏膜水肿,其中部分细胞水肿伴坏死,周围纤维组织增生,被确诊为肺

型氧中毒。

医生分析,正是因刘女士一周以来高流量、高频次吸氧,造成氧蓄积及肺部及其他组织损伤。

2 盲目补氧有风险

专家表示,普通人指脉氧饱和度在97%左右,高于93%的吸氧临界值,空气里的氧含量足够使用,大多数情况下并不缺氧。

除了一些特殊病患外,正常人是需要吸氧的,吸氧提神益智的说法非但毫无科学依据,盲目补氧甚至可能会对使用者的身体造成一定负担,比如说:氧中毒。

上海交通大学医学院附属胸科医院呼吸内科主任医师李峰表示,氧中毒首先可能会表现为眼睛的不舒服,比方出现视物的模糊或者出现眼睛疼痛。然后会出现脑部不舒服,比方出现恶心、呕吐甚至昏迷的情况。

呼吸系统同样也会因氧气吸入肺

以后,导致肺水肿,可能会表现为咳嗽、胸闷、胸痛等。

对于商家宣传的孕妇、老人需要补氧,更是需要谨慎。

李峰表示,孕妇和老人是否需要吸氧不能一概而论,如孕妇没有哮喘、没有其他疾病,不缺氧不建议吸氧。孕妇吸高浓度氧反而会会引起胎儿的视力问题。

老年人如患有慢性冠心病、慢阻肺等疾病,出现慢性缺氧的情况,可以在医生的指导下吸氧。

一般出现以下情况需要吸氧:

呼吸系统疾患 如哮喘、支气管炎、气胸、肺气肿、肺不张等。

心功能不全 如心力衰竭,可使肺

部充血而导致呼吸困难。

各种中毒引起的呼吸困难 如一氧化碳中毒、巴比妥类药物中毒等,使氧不能由毛细血管渗入组织而产生缺氧。

昏迷病人 如脑血管意外或颅脑损伤所致昏迷病人,使中枢受抑制而引起缺氧。

另外,某些外科手术术后病人,大出血休克病人,分娩产程过长或胎心音异常等。

正常人群感觉吸氧后提神了,有可能只是心理作用,更别假设如买到了一些不合格、假冒的制氧机,有可能吸的是“假氧气”,导致对使用者身体造成伤害。

3 想要提神,哪些方式更科学

武汉市普仁医院神经内科主治医师邢晓滨表示,要注意鉴别疲劳、困倦是生理性因素还是病理性因素导致的。

导致疲劳、困倦的病理性因素包括睡眠呼吸暂停低通气综合征、贫血、抑郁、发作性睡病、甲状腺功能异常

等;生理性因素则包括睡眠不足、过度劳累等。如果是病理性因素所致,就需要通过药物或睡眠呼吸机等进行治疗。

长江航总医院呼吸与危重症医学科医生王萍则建议,工作较为繁忙的白领和备考一族,还是需要劳逸结合,成人

需每天保障7小时至8小时的睡眠。

如果因为各种客观原因导致睡眠时间不能保证,而产生睡眠相关疾患的人群,就可遵医嘱使用西药治疗,也可采用刺五加、艾灸、保健推拿、穴位贴敷等中医药及康复理疗方式缓解疲劳。

据钱江晚报

感冒后饮酒,遭遇“封喉”进急诊

近日,55岁的黄先生因突发咽痛、呼吸困难,凌晨去医院看急诊。病情进展太快,黄先生短时间内出现急性喉梗阻,呼吸停止、意识丧失。医生紧急手术抢救才解除危机,随后,黄先生被送入武汉泰康同济医院重症监护室。

感冒后饮酒,确诊喉梗阻

经仔细询问病情,医生考虑黄先生可能是感冒后又加上饮酒刺激,从而诱发了急性会厌炎并喉梗阻。

病情的发展进程比想象中还要快,即使医生给予紧急处理,但黄先生仍在短时间内出现急性喉梗阻,呼吸停止、意识丧失,全身青紫、抽搐。医生立即为黄先生进行环甲膜切开术。

紧急手术抢救,解除危机

作为咽喉要道的重要关卡,会厌一旦发炎肿胀,严重时就会导致气道封闭,患者无法正常呼吸通气。据医生介绍,当时黄先生因急性会厌炎发展迅速而窒息,当务之急就是切开气道,保持呼吸道通畅。

经过紧急抢救,在环甲膜切开后,黄先生迅速恢复自主呼吸,神智也开始清晰起来,血氧饱和度上升至95%以上,危机解除。随后,黄先生被转到重症医学科治疗。

经过重症医学科医护团队的精心治疗,黄先生的病情逐渐稳定下来,转至普通病房继续接受进一步诊疗。经过

几天的治疗,黄先生康复出院。

出现这些症状需警惕

医生提醒,急性会厌炎比较凶险,因病情发展极快,可短时间内出现急性喉梗阻而致死亡。

一般来说,引起会厌炎的原因主要有炎症、过敏、外伤、肿瘤等方面,多发在体质偏差、抵抗力较弱、过敏体质人群,经常熬夜、爱吃辛辣刺激食物的人也要格外注意。

当出现突发咽痛,同时伴有吞咽痛,又合并呼吸困难,甚至出现吸气性喉鸣时,要高度警惕急性会厌炎发作的可能,需尽快就医。

据武汉晚报

每天抽烟100根,把酒当水喝 男子患上两种癌症

我们都知道抽烟、喝酒对健康不利,那天天烟酒不离身的人到底会发生什么?浙江省肿瘤医院就接诊了一位每天抽烟100根,把酒当水喝的患者。

烟酒不离身确诊癌症

浙江44岁的李先生在浙江省肿瘤医院头颈放疗科已经治疗癌症六七年了。“我们询问病史,听到他说到自己的生活习惯,都非常震惊。”浙江省肿瘤医院头颈放疗科副主任医师叶智敏对李先生印象深刻。

据李先生和其家人的描述,他15岁就抽烟、喝酒。因为家境较好,加上家人溺爱,李先生生活比较随心所欲,每天烟不离手,一天抽掉5包烟,折算下来,每天要抽100根。

他不仅抽烟,还嗜酒如命,几乎不喝水,把啤酒当水喝,啤酒配香烟是他的日常。这样的烟酒史,正是癌症的高危因素。

李先生第一次确诊癌症是在2015年,那个时候他才36岁,因下咽癌在其他医院做了全喉切除手术。李先生术后不久又恢复了往常的吸烟频率,结果不到一年,就进展为下咽癌伴发口咽癌。李先生不得不进行第二次扩大切除手术,手术中切除了食管,只能靠胃造瘘进食。

2020年,李先生出现了颈部淋巴结转移,肿瘤直径有四五厘米,再次来就诊。“我们为他制定了治疗方案,放化疗联合治疗。”叶智敏医生说。李先生的依从性非常差,他坚决不接受化疗,放疗过程也不遵从医生的指导。

无奈之下,叶智敏医生只能为李先生进行放射治疗。幸运的是,转移的淋巴结得到了控制。两年后,李先生的下颈部再次出现淋巴结转移,同时还伴肺转移。

吸烟又喝酒,更容易多部位癌变

“临床上看,很多头颈部肿瘤患者都有吸烟史。香烟和酒精都容易致癌。”浙江省肿瘤医院头颈放疗科主任姜锋解释,有烟酒史的肿瘤患者很容易发生多部位癌变,其中三分之一的人,会在5年之内出现第二种,甚至第三种肿瘤,“这就是区域性癌变。”

姜锋医生接诊过的患者中,曾经有一位连续发生5类癌症,分别出现在口腔、咽喉、食管、肺部等。

“短期内大量饮酒和长期内少量饮酒,对身体造成的伤害都是一样的。”姜锋医生表示,头颈肿瘤的高发年龄是60岁以后,李先生36岁的时候就确诊了下咽癌,明显是癌症早发,“这和他吸烟喝酒的习惯密不可分。”

据健康时报

戒烟好处多

虽然戒烟会导致一系列戒断症状,但是这些不适都是暂时的。

大量研究显示,吸烟者戒烟后,患各种疾病的危险性都在下降,戒烟时间越长,死亡和发病风险越低。这一切都表明了戒烟获得的健康益处是长期的。

创建卫生城市 促进全民健康