

【同仁大讲堂】

吃火锅一定要注意，火锅也能吃“中毒”

上海的天气越来越冷了，大冬天是吃火锅的旺季，约上亲朋好友围坐一圈，热气腾腾的香气冒着，锅里的羊肉卷儿漂着，各种蔬菜咕嘟咕嘟翻腾着，作为吃货又怎么能经得住诱惑呢？

前几天，王女士一家人就和几个朋友相约，来到某酒店的一个小包厢内吃炭烧铜火锅涮羊肉，可正吃得劲，他们一个个却陆续晕倒了，然后被紧急送到了医院……

这，究竟是什么原因呢？

原来，他们是发生了一氧化碳中毒。可好好地吃个火锅，怎么就会中毒呢？今天，同仁医院急诊科医生就来给大家讲一讲其中的原因。

什么是一氧化碳？

一氧化碳是一种气体，它看不见，摸不着，闻起来也没有味道，往往是由于燃料没有完全充分的燃烧所产生的。当吸入一定量的一氧化碳时，人体就会中毒。

人体血液里面含有血红蛋白，正常的血红蛋白有一个很重要的工作，就是带着氧气在我们的血管里奔跑，把氧气输送到身体中大大小小



小各个地方。由于一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧气与血红蛋白的亲合力高 240 倍，所以，当一氧化碳进入血液以后，它就把氧分子排挤出去，自己与血红蛋白结合，形成了一种叫做碳氧血红蛋白的东西，而碳氧血红蛋白无法输送氧气。这时候，血红蛋白就丧失了输送氧的能力，人体就开始缺氧，而缺氧加重以后，人就会晕倒，严重者还会死亡。

我们应如何避免

一氧化碳中毒？

1、在燃烧煤炭取暖的时候，开放式的炉子或炭盆不要放在封闭的卧室内，最好是采用带烟囱的炉子排烟到室外，室内要留有通风口，保持通风换气，入睡前一定要确保煤炭完全熄灭；不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆。

2、不要长时间在密闭车厢内靠发动机供暖，更不能开着发动机在车厢内睡觉。

3、家中燃气使用设备要定期请专业人员检查管道、炉灶、开关、皮管等，防止泄漏；长时间使用燃气

用具时，一定要开窗通风，保持空气流通。

4、不使用已被淘汰的直排式热水器；不要自行安装、拆除热水器，要请专业人员进行操作；尽量把燃气热水器安装在洗澡间外，以防洗澡时空气不流通，一氧化碳滞留在浴室内。

如何判断发生了一氧化碳中毒呢？

一氧化碳中毒根据严重程度不同分为三级，在血液中，碳氧血红蛋白浓度达到 10% 以上的时候，属于轻度中毒，患者会出现头晕头痛，心悸乏力，恶心呕吐，呼吸困难等表现；当达到 30% 的时候，属于中度中毒，会出现意识不清，虚脱等表现，口唇和皮肤黏膜会变成鲜艳的樱桃红色；当达到 50% 的时候，就属于重度中毒，患者会出现深昏迷，大小便失禁，血压下降甚至休克，以及其他严重的各个器官功能的损害，即使抢救回来，也往往会遗留严重后遗症。

所以，在寒冷季节，我们在空气不流通的室内感觉到头晕胸闷，心悸恶心等不适的时候，要特别当心是不是发生了一氧化碳中毒，如果还同时有室内取暖或使用燃具的情况，就更加要小心中毒的发生。

如何及时处理一氧化碳中毒？

1、速将患者转移出导致中毒的环境，是我们第一时间要做的事情。将患者转移到开阔通风的环境，保持平卧休息，解开衣扣改善呼吸，同时现场打开门窗进行充分通风，让空气流通，如果有煤气泄漏可能，要及时关闭燃气阀门。

2、及时呼叫 120 专业人员到场送医。

3、如果现场发现患者失去意识，没有呼吸心跳，要马上开始进行胸外按压急救。

4、吸氧能够迅速改善轻度中毒患者的症状。对于中重度中毒的患者，高压氧治疗是挽救生命，减少后遗症发生的重要措施。

(同仁医院供稿)

【招聘信息】

上海通赢通讯设备公司

移动营业厅业务受理员

要求：中专学历，18 至 35 周岁，做五休二
薪资：4000 至 6000 元

百丽鞋业(上海)有限公司

储备店长

要求：大专学历，18 至 37 周岁，做一休一
薪资：4000 至 6000 元

上海锦正保险公估公司

人伤公估师

要求：大专学历，20 至 40 周岁，做五休二
薪资：4500 元 + 提成

祥和酒店

餐厅领班

要求：中专学历，24 至 40 周岁，做六休一
薪资：面议

上海逸阳劳务派遣公司

特保

要求：高中学历，18 至 45 周岁，做六休一
薪资：2480 元 + 考核奖

宽蕴(上海)贸易有限公司

经理助理

要求：大专学历，35 周岁以下，做五休二
薪资：4500 至 5000 元

上海警尚餐饮管理服务中心

中菜厨师(大锅菜)

要求：中专学历，30 至 50 周岁，做五休二
薪资：3800 至 4200 元

联系方式：冯老师
电话 52160606-2007

【食药安全】

这样的木耳千万别吃，赶紧告诉家里人

一说起木耳，可是拥有众多“铁杆粉丝”的绝佳美食，不仅营养丰富，而且口感很好，可以炒着吃、凉拌、涮着吃。最近，网上关于吃木耳中毒的新闻总是出现，木耳为什么会引起中毒？究竟是什么原因？

木耳为何会变成“夺命菜”？

黑木耳本身是无毒的。一般市场上的黑木耳都是干木耳，在制作前要泡发才能食用。一些黑木耳泡发或储存的方式不当，会产生一些细菌或霉菌的毒素，人食用了这样的黑木耳导致了中毒。

长时间泡发的黑木耳产生的



微生物中可能会包括一种叫作“椰毒假单胞菌”的致病菌，它会产生一种毒性凶猛的毒素——“米酵菌酸”。

“米酵菌酸”耐热性极高，一般的烹调方法无法破坏其毒性，也就是说黑木耳泡发不当产生的毒素即便经过爆炒也依然存在。因此，泡发不当的黑木耳和鸡蛋一起炒熟后，依旧是有毒的。

吃新鲜黑木耳是否能避毒？

有人会问，那么干脆吃刚采摘的新鲜黑木耳行不行？

现实是，刚摘下新鲜黑木耳是不建议食用的，因为其中单宁的含量较高。

单宁在医学上有保护黏膜、止血、减少局部疼痛、减少伤口血渗

出、防止细菌感染的作用，但是会给人带来发涩的口感。更糟糕的是，摄入过多还会发生中毒。

食用黑木耳时应注意什么？

正常情况下泡发木耳可以用温水或冷水泡发一到两个小时，然后用开水焯 5-6 分钟，捞出后控干水分到滴水状态，再放到盆或者碗里用保鲜膜盖好，放入冰箱冷藏。

这样的方法，在冰箱里可以保存 5-7 天，但还是尽量当天吃完最好。

(区食药安办)

【新书推荐】

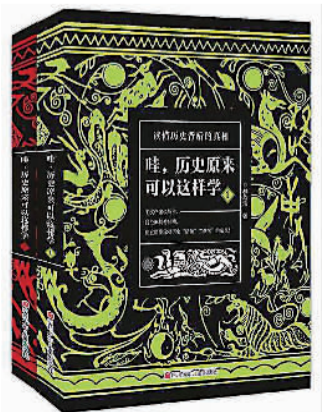
《跟着诗词游中国》

内容简介：作品以当前的大语文教育为背景，针对中小学语文课本中的古诗词教育开发出的一套集诗词歌赋、美文、书法、古代名画、地理、旅游等于一体，以与读者较好地互动的形式来呈现的手账类百科全书具有很强的综合性、实用性、美观性和目的性。



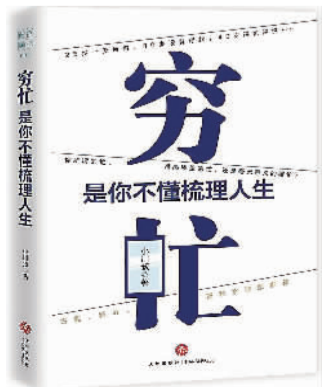
《哇，历史原来可以这样学》

内容简介：《哇，历史原来可以这样学》是一本保证让孩子们爱上“历史”这门学科入门级科普读物。全书以中学历史教学大纲为基础，纵向梳理知识点，从原始社会的生活讲到清朝的灭亡，用严肃考究的史实，轻松风趣的语言，和幽默精准的吐槽，彻底瓦解学生对历史“枯燥、难学”的成见，让学生提高成绩，爱上历史。



《穷忙，是你不懂梳理人生》

内容简介：本书写给每一个穷忙、渴望改变的人！在这本书里，小川叔梳理了生活与职场、社交与人脉、演讲与写作、知识与学习等经历和感悟，明确了过去获得的、缺少的，也找到了未来热爱的、珍惜的。他用自己的经历证明了一个自卑、单调的人，能凭借自己的努力和不断反思，变得强大和精彩。“穷忙”之下，没有人是局外人！愿你及时行动，早日打破穷忙怪圈，实现人生进阶！



【公益电影放映预告】

《密战》

时间：1月19日 9:00
地址：福泉路 405 号 4 楼

《麻烦家族》

时间：1月19日 14:00
地址：福泉路 405 号 4 楼

《银河护卫队 2》

时间：1月22日 9:00
地址：福泉路 405 号 4 楼

《痞子英雄》

时间：1月22日 14:00
地址：福泉路 405 号 4 楼

《黄金福将》

时间：1月31日 9:00
地址：福泉路 405 号 4 楼

《爱情冻住了》

时间：1月31日 14:00
地址：福泉路 405 号 4 楼