

## 食物中毒和有机磷农药中毒的应对策略

◎成都市第一骨科医院急诊科 谢 瑞

食物中毒和有机磷农药中毒是生活中可能遇到的两种常见健康危机。它们不仅对个体健康构成威胁，而且在严重的情况下甚至可能导致生命危险。因此，了解如何应对这两种不同类型的中毒情况显得尤为重要。本文旨在提供一份关于食物中毒和有机磷农药中毒的应对策略指南，以帮助读者在紧急情况下采取正确的行动。

### 食物中毒的基本知识与处理

食物中毒，是指人们食用了含有有毒物质或被有毒物质污染的食物后引发的急性中毒性疾病。它具有突发性和群体性特点，常在人们不知情的情况下发生。

食物中毒可以分为以下几种类型——  
胃肠型：夏秋季节气温适宜，细菌易于滋生繁殖，是胃肠型食物中毒的高发期。常见的致病菌如沙门氏菌、志贺氏菌等，会污染肉类、蛋类、乳制品等食物。患者通常会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

葡萄球菌型：由金黄色葡萄球菌及

其产生的肠毒素污染食物所导致。像淀粉类食物（如剩饭、粥、米面）、牛乳及乳制品、鱼肉、蛋类等都属于高风险食物。值得注意的是，肠毒素具有很强的耐热性，即便经过加热煮沸，依然能够保持其毒性。

副溶血性弧菌型：主要是因食用了被副溶血性弧菌污染的海产品或凉拌菜而引发。其症状表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻以及水样便，具有暴发起病、潜伏期短的特点，在夏秋季较为多发。

变形杆菌型：因摄入了大量被变形杆菌污染的食物而致病，症状不仅有胃肠型表现，还可能出现过敏性症状，如皮疹、瘙痒等，该类型食物中毒在夏秋季高发。

发生食物中毒后，可采取以下急救方法——

催吐：通过刺激咽喉部引发呕吐，从而减少机体对毒素的吸收。在催吐过程中，要注意及时补充水分，以防止脱水情况的发生。

导泻：若患者精神状态良好，可在医生的指导下服用泻药，以此促进肠道内毒物的排泄。

解毒：针对不同的中毒类型，需采取相应的解毒措施。例如，因海鲜变质引起的中毒，可服用醋来缓解症状；对于细菌性食物中毒，则需要遵医嘱使用抗生素进行治疗。

保留食物小样：留存中毒者所食用的食物样本，这对于医生准确判断中毒原因、制定针对性的治疗方案具有重要意义。

### 有机磷农药中毒的特点与急救措施

有机磷农药中毒，多由于农药存放不当，导致误服，或者是主动口服等原因引起。此外，有机磷农药具有脂溶性，容易通过皮肤被人体吸收。在喷洒作业过程中，如果未佩戴防护口罩，或者在通风不良的环境中使用有机磷农药，农药颗粒还会随着呼吸进入体内。

发生有机磷农药中毒时，会出现下列症状——

毒蕈碱样症状：主要表现为瞳孔缩小、视力模糊、胸闷、气短、流涎、出汗等，这是由于乙酰胆碱蓄积，刺激了副交感神经所导致。

烟碱样症状：包括肌肉震颤、痉挛，严重时可能出现呼吸肌麻痹，这是因为乙酰

胆碱在神经肌肉接头处过度蓄积而引发。

中枢神经症状：患者会出现头痛、头晕、意识障碍、抽搐、昏迷等症状，这是有机磷农药对中枢神经系统产生毒性作用的结果。

迟发性神经病：在急性中毒症状缓解之后，经过一段潜伏期，可能会出现感觉异常、肌无力等神经系统症状。

面对有机磷农药中毒患者，可采取以下处理措施——

脱离现场：迅速将患者转移至空气清新、新鲜的地方，并及时脱去被污染的衣物，以减少毒物的进一步吸收。

冲洗：使用肥皂水或清水对接触农药的皮肤进行彻底清洗，特别是一些隐蔽部位，要确保残留农药被有效去除。

催吐与洗胃：对于误食有机磷农药的患者，应立即进行催吐，并使用大量温水或2%~5%碳酸氢钠溶液（敌百虫中毒禁用碱性溶液）进行洗胃，从而清除胃内残留的农药。

眼部染毒处理：如果眼部沾染了农药，需用2%碳酸氢钠溶液或0.9%盐水进行冲洗，要严格禁用热水或酒精，以免加重症状。

尽快送医：在送医过程中，要保持患者呼吸道通畅，密切观察其生命体征，尽快将患者送往医院进行专业抢救。◎

## 科学干预，让胎儿生长不再受限

◎邢台市人民医院产科 孔娜娜

胎儿生长受限（FGR）是指在子宫内，胎儿由于各种原因无法达到其潜在生长速度的一种状态。常见的原因包括母体因素、胎盘因素和胎儿自身因素。母体因素如营养不良、慢性疾病（高血压、糖尿病等）、吸烟、饮酒等不良生活习惯都会影响胎儿的生长。胎盘因素则包括胎盘功能不全，无法有效传输营养和氧气给胎儿。而胎儿自身的染色体异常或遗传病也可能导致生长受限。

这种情况如果不加以干预，可能会导致新生儿低出生体重、早产，以及一系列的健康问题。然而，通过下面这些有效措施，我们完全有可能逆转这一局势，确保胎儿能够健康成长。

### 1. 卧床休息

随着孕期的推进，子宫会逐渐增大并出现右旋现象。这种右旋不仅可能压

迫周围器官，还会影响子宫的血液循环，进而减少胎盘的血液供应。而左侧卧位则能有效改善子宫的右旋程度，减轻子宫血管受牵拉或扭曲的程度，从而增加胎盘血流量，为胎儿提供更充足的氧气和营养物质。这不仅有利于胎儿的生长发育，还能降低低体重儿出生率和围产儿死亡率。同时，左侧卧位时，子宫内的空间相对宽敞，有利于胎儿进行翻身、踢腿等动作，促进胎儿的活动和发展。此外，该姿势还有助于维持胎儿的正常胎位，减少脐带颈绕等异常情况的发生。

### 2. 积极补充营养

孕期营养是胎儿健康成长的基础。孕妇应保证饮食均衡，摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质。特别是叶酸、铁、钙和DHA等营养素对胎儿的发育至关重要。建议孕妇多吃富含这些营养素的食物，如

绿叶蔬菜、瘦肉、鱼类、豆类等。同时，避免高糖、高盐和高脂肪的食物，以减少妊娠糖尿病和妊娠高血压的风险。如果存在超重现象，则需要忌食油炸食物，少摄入虾子、蟹黄、动物内脏等胆固醇含量相对较高的食物。必要时，可严格遵循医嘱选用氨基酸溶液、葡萄糖、肝素等。其中，肝素包含多种生物学性质，可以发挥出补体抑制、抗炎、抗肿瘤的作用，并且能促进血管生成，可促进胎儿生长发育。

### 3. 定期产检

定期产检是监测胎儿生长情况的有效手段。通过超声检查，医生可以测量胎儿的大小和羊水量，评估胎盘的功能。建议每隔2~3周进行一次B超检查，以监测胎儿生长情况。一旦发现胎儿生长受限的迹象，医生可以及时采取措施进行干预。此外，产检还可以帮助发现孕妇的健康问题，如贫血、感染等，从而及时进行治疗。

### 4. 必要的医学干预

若孕妇未出现产科或内科并发症，

且子宫底高度、胎头双顶径、腹围等指标有明显改善，可考虑继续妊娠。然而，若存在内科或产科并发症，即使未达到37孕周，也可能需要考虑终止妊娠。在此情况下，应通过羊膜腔内穿刺测定羊水中的肌酐比值，以准确评估胎儿成熟度。对于36孕周前需终止妊娠的孕妇，为促进胎儿肺表面活性物质的形成，可使用地塞米松以促进肺胎成熟。

对于足月或近足月的生长受限胎儿，应考虑终止妊娠以改善预后。当孕龄达到34周或以上，且出现明显羊水减少时，终止妊娠成为必要选项。对于胎心率正常的胎儿，可考虑经阴道分娩；但需注意，与适龄胎儿相比，这些胎儿可能较难耐受宫缩及整个产程，因此剖宫产可能成为必要选择。若胎儿生长受限的诊断尚未确立，则应持续进行胎儿监护，直至胎肺成熟后再考虑终止妊娠。

胎儿生长受限往往伴随着胎盘功能不全。在引产或临产后，应特别注意整个产程中的胎儿监护工作，确保及时发现并处理任何潜在问题，以保障母婴安全。◎

## 注意胃肠发出的求救信号

◎三台县塔山镇高堰卫生院 蔡 安

消化系统是我们身体中至关重要的部分，直接关系到人体的营养吸收和能量转换。随着生活节奏的加快和饮食习惯的变化，越来越多的人受到消化问题的困扰。无论是肠胃不适，还是常见的胃病，都可能影响日常生活的质量，严重的还可能带来更大的健康隐患。及时发现消化系统的异常并采取适当的治疗，对于每个人来说都至关重要。本文将介绍一些常见的消化问题，帮助大家早期识别并采取有效的应对措施。

### 疼痛、反酸是胃部发出的求救信号

胃酸过多是许多胃部问题的主要原因，特别是在长期的压力、焦虑和不规律饮食的情况下，胃酸分泌的调节机制常常受到影响，导致胃酸过多。这些多余的胃酸刺激胃黏膜，甚至反流到食管，引起反酸。患者可能会感到烧心、胸口

灼热，严重时会影响食管的黏膜，导致食管炎症。若长期得不到控制，这种情况会发展为胃食管反流病，进一步影响消化和呼吸道健康。

胃痛，也是很多人都出现过的一种胃部不适症状，通常在进食后的短时间内或空腹时出现。过度摄入油腻、辛辣、过热或过冷的食物，都会刺激胃黏膜，导致疼痛和不适。胃痛还可能伴随其他症状，如恶心、呕吐、胃部胀满感，给日常生活带来很大困扰。

此外，当胃功能下降时，会出现消化不良的表现，如食欲不振、腹胀等。消化不良长期得不到干预，可能进一步导致胃部疾病的发生，如胃炎、胃溃疡等，严重时还可能影响整体健康。

比如，胃溃疡的常见症状就包括持续性胃痛、食欲不振、恶心、呕吐等。胃酸的过度刺激及幽门螺杆菌感染常常

是诱发胃溃疡的主要原因。如果没有及时治疗，胃溃疡可能加重，形成胃穿孔或出血，甚至发展为胃癌。胃癌的早期信号包括体重下降、持续性胃部不适及吞咽困难等症状。这些症状常被忽视，因此一旦出现胃痛或其他不适，应尽早检查，防止病情恶化。

### 排便异常是肠道问题的预期信号

腹泻是排便频率增多且粪便稀薄的症状，通常伴随着腹痛、恶心、腹部不适等。腹泻的病因众多，包括病毒感染（如轮状病毒）、细菌感染（如沙门氏菌或大肠杆菌）或食物过敏等。当肠胃受到病原体的侵袭时，肠道的吸收功能受损，导致水分和电解质丧失，出现频繁的稀便。肠胃炎是由感染引起的胃肠道炎症，除了腹泻，还伴随恶心、呕吐、腹痛等症状。若腹泻持续超过48小时或伴有发热、血便等现象，应尽早就医进行检查和治疗。

便秘是指排便次数减少、粪便干硬，并且排便时感到困难。常见的诱因包括不良饮食习惯（如高脂肪、低纤维饮食）、缺乏运动、长时间忍便等。便秘不仅使

人感到不适，还可能导致肠道内积聚废物，产生毒素，对身体健康产生负面影响。长期便秘会加重肠道压力，甚至可能引起肠梗阻等严重问题。便秘的症状常常是渐进性的，初期症状可能不明显，但如果长时间未得到解决，便秘会引起肠道功能紊乱，并影响消化系统的正常运作。

肠道菌群对于维持正常消化功能至关重要，它有助于食物的分解和营养物质的吸收，同时也有助于保护肠道免受有害微生物的侵害。不健康的饮食习惯、长期使用抗生素或过度的压力，都会导致肠道菌群失衡。这种失衡会破坏正常的消化过程，引发腹胀、胃肠不适、免疫力下降等问题。肠道菌群失衡也与慢性消化不良、肠易激综合征等疾病密切相关，因此保持健康的菌群平衡是消化系统健康的重要保障。

消化问题虽然常见，但只要我们能提高警惕，及早发现并采取科学的治疗手段，就能最大程度地减轻其对健康的影响。通过养成健康的饮食习惯、保持良好的作息、适当的运动，我们可以有效降低消化系统疾病的发生率。◎