

# 异物卡喉别慌张 急救方法有讲究

## 健康周刊

### 市第二人民医院医生:不同年龄阶段,“海姆立克急救法”略有不同

记者 傅畅璐  
通讯员 彭婷 彭颖异

11月13日,一名一岁的幼儿被母亲一路飞奔送到市第二人民医院急诊科。入院时,幼儿面色发绀,四肢瘫软伴有呼吸困难等症状。急诊科医生刘海军立即询问幼儿家属,得知几分钟前误食海苔,马上从家属手上抱上幼儿,争分夺秒地运用“海姆立克急救法”对幼儿进行急救。

考虑到海苔沾水会粘连到气管上,不易冲出,在场的医务人员不由地为这位幼儿捏上一把汗。两分钟后,在刘海军和医生陈国钊轮流努力下,幼儿将海苔吐出,嚎啕大哭起来。在场的家属和医护人员松了口气。

#### 婴幼儿气管异物多发的原因及反应

“幼儿牙齿发育不全,不能嚼碎坚果类食物,如花生、豆类、瓜子等,而且幼儿喉的保护性反射功能也不健全。当幼儿进食此类食物,嬉笑、哭闹、跌倒都易将食物吸入气道。这是气管、支气管异物最常见的原因。”刘海军介绍,儿童喜欢口含小文具如橡皮、塑料笔帽、小玩具等,突然说话、大笑或摔倒时,也可能将异物吸入呼吸道。

医生提醒,各位家长一定要防患于未然,不要在幼儿哭闹或者大笑时喂东西吃,不要给幼儿吃瓜子、花生米、黄豆、栗子、玉米粒、果冻等。看好孩子,不要让幼儿接触各种纽扣大小的玩

具零部件等。在进食时,幼儿突然出现无法咳嗽,不能说话,或者脸色发青几乎无法呼吸时,即可确认为异物卡喉。

#### 遇到异物卡喉或者气管异物如何急救?

“异物卡喉或者进入气管,黄金抢救时间只有4分钟至6分钟。如果抢救不及时,孩子随时有可能因为窒息而发生意外。”刘海军介绍,在急诊科,诸如此类幼儿被异物卡喉事件有很多,因此,各位家长应引起重视,时刻提防幼儿异物卡喉,并熟练掌握“海姆立克急救法”。

“海姆立克急救法”原理是将人的肺部设想成一个气球,气管就是气球的嘴儿,假如气嘴被异物阻塞,可以用手挤捏气球,气球受压后球内空气上移,从而将阻塞气嘴的异物冲出。如果宝宝发生严重气道异物导致窒息,家长要保持镇静,首先清理婴儿鼻腔及口腔分泌物,若是口腔内看不见异物,不要盲目地用手抠喉咙,以免盲目抠喉而使异物越嵌越深。随后,家长应第一时间拨打120急救电话或自驾车送孩子去最近的医院。同时,不同年龄阶段,采用“海姆立克急救法”略有不同。

#### 婴幼儿气道异物梗阻的急救法

##### (一)拍背法:

1.使患儿身体俯卧在救助者的前臂上,头部向下。  
2.救助者用手支撑患儿的下颌及胸部,另一只手的掌根在患

儿背部的两肩胛骨之间快速拍击5次。

3.若异物未被排出,可采取胸部冲击法。

##### (二)胸部冲击法:

1.使患儿身体仰卧在救助者的前臂上,头部向下。

2.救助者用手支撑患儿的胸部正中两乳头连线下方连续按压5次后,检查口腔,若有可见异物,用手取出。

##### 有意识患者:

(1)患者站立位,两腿分开齐肩宽,令患者弯腰,身体略前倾。

(2)救助者站在患者身后,以前腿弓,后腿蹬的姿势站稳。

(3)救护员一手握拳,拇指侧紧抵患者腹部脐上两横指处,用另一只手握紧此拳头,快速向内、向上冲击腹部5次,如此反复,直到异物排出。

##### 无意识患者:

(1)患者仰卧位,开放患者的呼吸道。

(2)然后救护员骑跨在患者大腿外侧。

(3)救护员一手掌根平放于脐上两横指处,另一手掌根与之重叠,两手合力,向内向上冲击,直至异物排出。

##### 自救法:

(1)本人可一手握拳,用拳头拇指侧顶住腹部脐上两横指处;另一手握紧此拳头,用力快速向内、向上冲击腹部5次。

(2)可将上腹部抵压在一个硬质的物体上,连续向内、向上用力冲击腹部5次,重复若干组,直到把气道内异物排除为止。

侠克

近日,北京出现连续降温,风寒效应明显。北京市疾控中心提示,面对温度的断崖式下降,一定要做好防寒保暖和对心脑血管的保护,特别是老年人群,在秋冬季更需要提高警惕,谨防心脑血管疾病的发生。

北京市疾控中心介绍,心血管疾病是老年人群致死、致残的主要原因,老年人群也是心血管疾病的高发群体。在冷空气的刺激下,外周血管收缩以减少散热,此时血流阻力会增加,收缩压和舒张压会相对升高,这一现象在正常血压和高血压成年人中均可存在,而且年龄越高,血压变化越明显。同时,寒冷还可能导致血流缓慢,血液粘度增高,血管痉挛,动脉粥样斑块易于破裂,从而诱发心血管事件。

北京市疾控中心表示,抵御寒流的袭击,最直接的就是做好保暖工作。在外出时及时添加衣物,必要时应适当减少外出活动的时间。专家表示,天气寒冷时,心血管疾病患者最好不要外出晨练。如想外出活动,最好选择上午10时至下午3时以前的时间段,温度相对升高时再外出。在室内时,可以做一些力量练习,如弹力带等,还可进行柔韧性和平衡性的练习。

另外,可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。秋冬季仍然要按照膳食营养平衡的原则来合理安排饮食,保证新鲜蔬菜水果的摄入。

需要特别注意的是,突然的情绪激动也会威胁心血管健康。应尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,不抽烟、不饮酒。慢性疾病患者,要坚持遵医嘱服药,保持规律的生活习惯,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适应及时就医。

## 吃钙片治骨质疏松?

### 专家表示:延缓骨质疏松需分类施策

黄筱

每年的10月20日是世界骨质疏松日,新华社记者采访多位骨科专家了解,骨质疏松多发于老年女性群体,百姓最常见的误区就是“吃钙片就能治疗骨质疏松”。

据介绍,骨质疏松主要是由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,导致患者容易出现骨折的全身代谢性疾病。随着中老年人健康保健意识的增强,不少中老年人更加关注自身的骨质健康问题,越来越重视骨质疏松的预防和治疗。

“有些中老年人感到腰痛、腿痛,走路乏力,容易摔跤跌倒,会意识到自己可能出现骨质疏松了,但是来医院看病,一般都会说‘医生你给我开点钙片吃就行’,其实这是一个很大的误区。”浙江医院骨科中心主任茹选良说,很多人都认为是缺钙导致骨质疏松,但造成骨质疏松的原因很多,不仅仅是与缺钙有关,需要全面检查,个体化合理对症下药。

比如绝经后骨质疏松症常见于绝经后女性,雌激素水平降低,无法有效抑制破骨细胞,导致破骨细胞活跃,骨组织被快速

分解、吸收,骨量下降,如果不干预,骨量持续流失,就会形成骨质疏松。

“不同类型的骨质疏松与骨科、内分泌科、妇产科等不同专科相关,需要专科治疗,严重者需要多学科综合分析骨质疏松原因,讨论治疗方案。”茹选良介绍。

浙江省人民医院骨科副主任医师冯法博介绍,骨质疏松也并非老年人“专属”,有些特发性骨质疏松会在青少年身上出现,可能与骨代谢调节异常、骨形成和吸收的平衡被打破、钙代谢异常等因素有关。

此外,有些疾病和药物也会导致继发性骨质疏松产生。例如糖尿病、甲亢等内分泌疾病,吸收不良综合征等消化系统疾病,白血病、淋巴瘤等血液病等,以及糖皮质激素、肝素、环孢素等药物都易引起骨质疏松。

因此仅靠补钙治疗骨质疏松是远远不够的,应在相应专科查明原因后分类施策。受访专家建议,40岁以后可以开始骨密度筛查,及时了解骨骼健康状况,同时肌肉量下降也会引发并加速骨质疏松的发生发展,应增加力量锻炼,促进肌肉和骨骼健康,更好应对骨质疏松。

## 断崖式降温应谨防心脑血管疾病



市中心医院内分泌科联合药学部、眼科、营养科在大祥区曹婆井社区服务中心举行糖尿病日联合义诊活动。  
记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑 摄影报道