

急性气管堵塞,如何自救他救?

呼吸道也称为气道,是为我们的身体提供气体交换的重要管道系统,是我们的生命通道,这个通道必须时刻保持通畅,只有这样,人才能维持正常的生命活动。呼吸道堵塞是指呼吸道的某个部位被某种物质堵住,从而发生气流不能通过,人不能正常呼吸的紧急情况。一旦发生异物堵塞气管,该如何自救他救呢?

喂饭太快也会堵塞气管

年近80岁的苗老伯,患有冠心病、脑梗等慢性病。前不久在吃东西时不慎堵住了气管,苗老伯被噎后脸色青紫,身体不断抖动,无法呼吸。心急如焚的老伴束手无策,只能请邻居帮忙叫来社区医院的医生。医生接到电话后,放下手中的工作,随即与两名护理人员一起疾步跑到老人家中,然后采用腹部冲击法,成功帮助老人将食物排出气管,挽救了老人的性命。

由于衰老,老年人呼吸道等器官的反应会变得迟缓,当呼吸道因异物堵塞而出现呼吸不畅或者窒息时,应立即进行抢救,否则患者会因长时间严重缺氧而导致死亡。

怎样利用气压冲击异物

在患者出现异物堵塞时,首先应判断情况:

如果患者还能讲话或咳嗽,表明气道没有被完全阻塞,尽量让他自己咳出就好;

如果患者意识清醒,但无法自己咳出噎住的食物,可用海姆里克操作法,即顺着患者的上腹部向上迅速施压,靠产生的冲击气流将食物挤出气

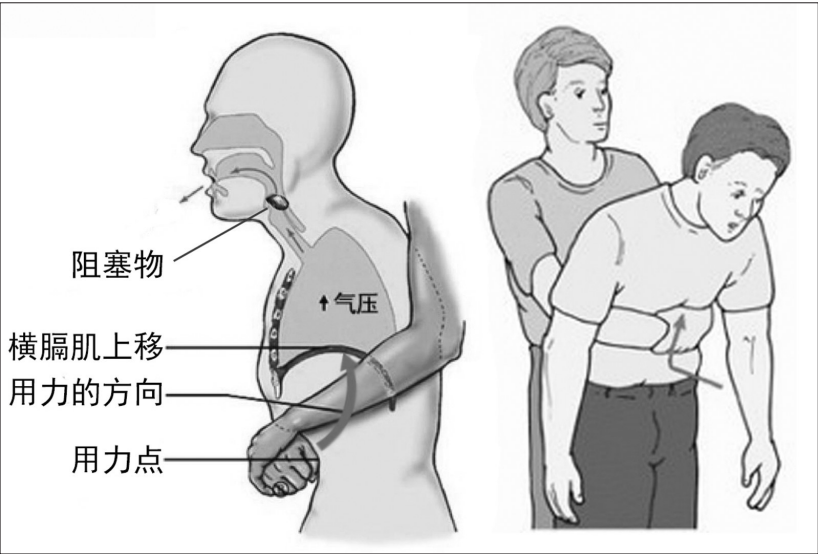
管。气管像一个有洁癖的人,对本身的“卫生”十分挑剔,也就是说,气管里只允许有空气,其他任何有形物质在气管里都是异物。异物,顾名思义即为异己之物。气管对异物十分敏感,并对其有强烈的排斥性,一旦异物进入,会立即引起剧烈的呛咳反应,直至把异物咳出为止。

容易导致呼吸道堵塞的不良行为有:吃饭时不专心;向口中投食物或向空中抛掷食物,然后用口去接或使其落入口中等;给幼儿、老年人或脑血管病后遗症的患者喂饭时太着急,不等对方咽下就又喂另一勺,或者喂的块状食物太大,结果使食物堆积在咽部。

道;

如果患者已呼之不应,应立即扳开他的嘴,用食指贴着其口角一侧,伸入到口腔深部向外做钩扫动作,直至清除食物为止。

若以上尝试均不奏效,且病人已昏迷,应立即行心脏按压,同时拨打120救助,尽快送医院急诊。



哪些食物容易发生气管堵塞

坚果类 体积太小,有时老人和小孩可能来不及咀嚼就吞食下肚,容易噎到。

小巧水果 小巧圆形但里面带核的水果并不适合给老人和小孩食用,如龙眼、葡萄、樱桃等,可剥开去核后再给老人和小孩食用。

多纤维蔬菜 纤维多且不易咬烂

的蔬菜不适合老人和小孩,如芹菜、豆芽等。

大块肉块 大块的肉块老人和小孩无法咬烂,若强吞下很容易噎到,应切切成薄片或肉丁。

长面条 太长的面条老人和小孩不易吞食,若以吸食的方式食用也容易噎到,烹调时可先切成小段再烹煮。

有效施救手法很重要

海姆里克腹部冲击法也称为海氏手技,是美国医生海姆里克发明的。该方法被人们称为“生命的拥抱”。

原理为:利用冲击腹部-膈肌下软组织,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的管气流,能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除,使人获救。

施救时,抢救者站在病人背后,

用两手臂环绕病人的腰部,然后一手握拳,将拳头的拇指一侧放在病人胸廓下及脐上的腹部。再用另一手抓住拳头,快速向上重击压迫病人的腹部。重复以上手法直到异物排出。

自救时,患者可将身体稍稍弯下腰去,靠在一固定的水平物体上,以物体边缘压迫上腹部,快速向上冲击。重复之,直到异物排出。

宋黎胜

专家门诊

经常腹胀 查查原因

有的人饭后会出现腹胀等难受感觉。专家提醒,偶尔的腹胀可能是由于吃得太多或者是吃饭太急造成的,但如果经常出现腹胀的情况,则有可能是疾病的先兆。

郑州大学第二附属医院消化内科主任医师冯常伟介绍,经常腹胀尤其是饭后腹胀,多种疾病都有可能出现此类症状。饭后饱胀或终日饱胀、嗝气但不泛酸,胃口不好,体重逐渐减轻,面色轻度苍白或发灰,中老年人要考虑慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。进食时有胸膈后受阻、停顿、疼痛感,且时轻时重,则往往提示患者可能有食管炎、食管憩室或食管早期癌。若是饭后出现泛酸、烧心、嗝气、胸膈后痛,要考虑胃食管反流病;至于饭后上腹痛,或有恶心、呕吐、积食感,且症状持续多年,又常在秋季发作,则可能是胃溃疡。如果常在饭后两小时胃痛,或半夜痛醒,进食后可以缓解,常有泛酸现象,可能有十二指肠溃疡或炎症。如果饭后腹部胀痛,常有恶心、呕吐,偶尔会呕血,过去有胃病史且近来加重,或过去无胃病史近期才发现,且伴有贫血、消瘦、不思饮食、在脐上或心口处摸到硬块,则考虑有可能为胃癌。

然而,饭后腹胀并非仅仅是消化系统疾病的“专利”,别的一些疾病如心血管疾病、糖尿病、卵巢病等,也可表现为腹胀症状。

心血管疾病患者尤其是右心衰患者之所以会出现腹胀的症状,是因为右心回流血液受阻,使体循环的静脉压升高,导致内脏(胃肠道、肝、胆等)淤血,由此会出现食欲不振、腹胀等症状。糖尿病往往可以导致植物神经功能紊乱,而胃肠受植物神经支配,植物神经紊乱会继发胃肠道激素调节失衡,引起胃排空延迟,于是食物会滞留于胃内而出现呕吐、腹胀等症状。而对于女性患者而言,卵巢疾病如卵巢癌等,也可能出现腹胀等症状。这是因为,卵巢肿瘤使周围局部组织受到压迫、粘连,进一步影响肠管,会导致肠粘连甚至梗阻的消化系统症状。

因此,腹胀可能是很多重大疾病的先兆,专家建议,如果长期出现腹胀症状,应及时去医院检查,争取做到早发现,早治疗,早康复。

彭永强

倡导母乳喂养



绍兴市中心医院产科护士长徐君芬,是中国妇幼保健协会认证的母乳喂养咨询师。针对目前二胎生育高峰来临之际,徐君芬组织科室护士开展母乳喂养知识的培训,以更好地服务产妇和宝宝。图为徐君芬在向年轻妈妈宣讲母乳喂养好处。

单明铭

研究动态

体力活动确可降低癌症风险

据生物谷近日报道,最近刊登在国际杂志《JAMA Internal Medicine》上的一项研究报告中,来自美国国家癌症研究所(NCI)等多个机构的研究人员通过研究发现,高水平的休闲体育活动和13种不同癌症的发病风险降低直接相关。

日常生活中缺乏体力活动的人群比较常见,在美国大约有51%的人群缺乏体力活动,而全球大约有31%的人群都没有达到推荐的体力活动水平;与体力活动相关的任何癌症风险的降低都对公众健康和癌症预防来说非常重要。

研究人员对1987~2004年间12个来自美国和欧洲的自我报告体力活动的参与者群体的数据进行了汇集,随后他们分析了参与者体力活动和26种癌症发生率之间的关联。该项研究包括了140万名参与者,其中186932名个体在11年的随访过程中被诊断为癌症。

研究者表示,相比低水平的体力活动而言,高水平的体力活动可以促进26种癌症中的13种风险降低,包括食管腺癌(风险降低42%)、肝癌(27%)、肺癌(26%)、肾癌(23%)、贲门癌(22%)、子宫内膜癌(21%)、髓样白

血病(20%)、骨髓瘤(17%)、结肠癌(16%)、头颈癌(15%)、直肠癌(13%)、膀胱癌(13%)、乳腺癌(10%);体力活动水平增加和各种癌症风险降低之间的关联性 with 个体身材和吸烟史并不相关;总而言之,高水平的体力活动会降低个体平均7%的患癌风险。

研究结果发现,体力活动会增加个体5%的前列腺癌风险以及27%的恶性黑色素瘤风险,而这种关联性在美国太阳紫外辐射较强的地区尤为明显,但在太阳紫外辐射水平较低的地区却并没有上述关联性。研究者表示,本文研究最大的限制就是他们不

边德

一事一议

“膳食教育”亟待补课

同时也是国家和政府的事情。由中国营养学会最新发布的《中国居民膳食指南(2016)》,充分考虑了我国经济社会发展的现状和当前居民饮食结构上的变化,对多个膳食与营养标准进行了修订与调整,力求为公众在健康饮食、合理饮食上提供最大限度的帮助。

但这还远远不够,《指南》的发布就像是编写了一本“国民膳食教材”,这本“教材”能否被使用,能否发挥它的现实作用,却仍旧是个未知数。所以说,采取措施加强对《指南》的落实,才是解决问题的关键。

一则是,政府要承担起国民膳食教育的主导责任来。应在健康、营养教育方面有所投入,尤其是对中小学生而言,有必要加强食育方面的教育。日本在2005年颁布了《食育基本法》,要求全国人民学习营养和健康知识,以此提高全体居民的健康素质,这是可以借鉴的。

二则是,国民“膳食教育”需要媒体,尤其是微博、微信等新媒体的积极配合。要利用一些有影响力的微博、微信“大号”,把科学、权威、最新的营养知识以最快的速度传播出去,同时对网络上盛传的一些虚假营养、养生谣言进行辟谣。三则,公众为了自己 and 家人的健康,为了避免疾病的侵扰,要主动培养营养意识,并结合自己的生活进行积极的实践。这关系到公民个人身体健康和家庭幸福,也关系到社会良性与健康发展的国民“膳食教育”,不该长期缺位。如何为国民“膳食教育”补课,需要各方面共同面对,并且积极采取行动才行。

杭州市儿童营养监测结果显示小学生肥胖率较高

■相关

针对该市中小学生营养现状,营养专家建议小学生要调整饮食结构,记牢“52110”。“5”:每天应吃5个拳头大小的蔬菜和水果;“2”:使用电脑、看电视、玩电子游戏的时间每天不超过2小时;“1”:每天应该进行1个小时以上中等或高等强度运动;“1”:每天吃肉不超过1个手掌大小;“0”:不喝含糖饮料。与此同时,我国刚刚发布了最新的《中国居民膳食指南(2016)》,《指南》特别制作了一个中国儿童平衡膳食算盘。

朱冰 严敏