

# 孩子误吞异物后该怎么办？

儿科门诊常会见到误吞食各类异物的孩子，就诊时家长们都很焦虑：“医生，孩子需不需要做胃镜？误吞进去的东西要怎么取出？”北京积水潭医院回龙观院区儿科医师李丽通过病例讲一讲孩子误吞异物后该怎么办。

## 一、病例

近日，一位妈妈在购买玻璃瓶装酸奶后，不慎将瓶子掉落在地。捡起来之后，她看瓶身外壁无肉眼可识别裂痕，就让孩子用吸管把酸奶喝了。然而，当孩子吸到最后时，竟然从吸管中吸出一块玻璃碴儿！这位妈妈再仔细一看，发现瓶身内壁确有破裂。她担心孩子可能感觉不到更细小的玻璃碴，立即带孩子来医院检查。医生最终依靠胃镜才将孩子体内的玻璃碴儿取出。

## 二、是否需要做胃镜因人而异

孩子误吞食异物后，常规检查手段是X线，但并非所有的误吞食异物均可在X线下显影。如玻

璃、木材、塑料等非金属物质，难以通过X线使其露出真容。因此，非金属物质是否仍在体内，或需通过做胃镜予以检查明确。

而做胃镜是否必要，则需要根据异物的形状、大小及孩子的具体表现来个案判定。如果孩子有强烈的腹部不适且同时伴有恶心呕吐及呕血，或有便血症状，家长应高度重视，立即带孩子去儿童专科医院急诊就诊。

## 三、判断异物在气管还是食道

一旦孩子误吞异物，首先需要确定误吞食异物在身体内的大致位置。如果孩子出现脸色青紫、憋气、呼吸困难，或剧烈咳嗽、哮喘，则表明异物可能已进入气管。家长需要立即采取海姆立克急救法施救，然后带孩子前往最近医院的急诊就诊，由耳鼻喉科医生使用喉镜或者由呼吸科医生使用气管镜取出。

如果孩子没有面色改变，且呼吸平稳、不咳嗽，则表明异物大概率已进入食道。其症状多表

现为吞咽困难、异物感、疼痛、唾液增多等。

## 四、多吃粗纤维食物促进排便

大多数情况下，如果不是误吞食带有棱角的尖锐异物，可以等待孩子通过大便自然排出，排出时间在1周以内均属正常。家长可以让孩子多吃富含粗纤维的蔬菜，如芹菜、红薯等，以促进孩子排便。

如果是体积大的异物或者尖锐异物，如枣核、缝针、边缘锋利的玻璃或金属等，则容易引起食道和胃肠穿孔，即使短时间内孩子没有腹痛恶心等不舒服的表现，也应尽快陪同孩子前往儿童专科医院，由消化内科医生用胃镜取出。

在家观察期间，家长需要密切关注孩子的大便情况。肠道出血可致近期大便呈现柏油色。如有前述症状，建议及时到医院就诊。如没有任何不适，且物体较小，异物较大概率可通过正常排便被排出体外。

据《北京日报》

## 科学健身,这些误区要避免

健身可贵,科学为先。人们在开展自我健康管理的过程中,存在一些事与愿违的情况。提升公众健康素质、养成科学健身习惯,必须跨越以下两道“坎”。

第一道“坎”是听信“传说”,不辨“谣言”。要学会用科学方法甄别健康知识的真伪,比如,“倒走能治疗腰椎间盘突出”,就是一个荒谬的说法。客观来说,加强腰背部肌肉训练确实可以增强腰椎稳定性,减缓腰椎间盘突出速度。但倒走不但不能有针对性地增强腰背部肌力,反而会因倒走时视线存在盲区而增加跌倒骨折的风险。还有,微信朋友圈“晒步数”功能鼓励不少人行走锻炼,殊不知行走超出限度会引发或加重足底筋膜炎、骨性关节炎等疾病。早有研究发现,正常成年人每日运动步数一般以7000~8000步为宜,过少达不到应有活动强度,过多则会使膝关节过度磨损。

第二道“坎”是因运动方式错误、运动量过大,造成运动损伤。有些人喜欢羽毛球、网球等运动,

或热衷于在健身房做俯卧撑、举重等上肢运动。如果运动量和运动方式掌握不当,长期、反复的关节磨损或运动姿势错误容易引发肩袖损伤。加之缺乏医学常识,误认为“痛则不通、通则不痛”,忍痛增加活动强度,便会导致肩袖损伤越发严重。

面对海量健康信息和对错难辨的健身习惯,如何才能做到科学健身?关键是六个字:不盲信、不轻信。应采用官方媒体或权威出版科普文章中的建议,健身初期从简单动作开始,循序渐进、持之以恒,坚持因人而异的个性化运动方式。健身强度要结合身体耐受程度而定,如果感到明显的心慌气短等不适症状,应适时减少运动。如果在运动中出现了不适或损伤,一定要去正规医疗或康复机构咨询就诊。无论是传统中医的康复治疗手法,还是现代运动医学诊疗技术,都能很好地解决常见运动损伤疾病,帮助恢复健康。

据《光明日报》

## 过度运动 谨防引发骨关节疾病

夏日,运动健身是很多人的习惯,但是需要注意的是,过度运动会引发骨关节疾病。专家提醒,很多人长期超负荷运动,造成肌腱和周边软组织慢性炎症,一般的运动损伤可以恢复良好,但如果受伤了还继续运动,最终会加重炎症病情。

中南大学湘雅二医院骨科陶澄教授介绍,骨关节病的本质是关节发生退变和关节软骨过度磨损,很多中老年人的关节存在不同程度的退变,这部分人群如果运动过度,很容易造成骨关节疾

病。不少人因为过度运动而引发骨关节炎,其中以中老年人居多。

陶澄提醒,有一些人陷入了“受伤也要锻炼”的认识误区,导致伤病加重。持续过量的运动,会引起关节疼痛,严重的可能会引起关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、神经瘤骨膜炎、髌关节滑膜囊炎等。中老年人要有关节保护的意识,避免长时间上楼梯、爬山,降低关节负荷。如果关节已经受伤,就要停止运动。

## 晚上饿坏了吃什么零食不长肉

### 1. 晚上吃黑面包不长肉

白面包不够健康,全麦面包口感又不好,那就试试黑面包。黑面包用小麦谷蛋白做成,即使你对食物挑剔,也不会不喜欢它的口味和口感,而且它还含有丰富的抗炎因子和膳食纤维,同样能清除肠道中影响睡眠的酸性物质,并有益于肠道中的益生菌生长。把黑面包和黄瓜做成简单的薄片三明治,健康又美味。

### 2. 晚上吃绿色果蔬汁不长肉

有时你感觉到饿并不是真正的饿,而是因为

你的体内细胞缺水,大脑被误导发出了错误信号。这时喝一杯天然绿色果蔬汁既能及时补充水份,又能有效解决饥饿感,同时还能慢慢释放果糖,有放松神经、促进睡眠的功效。青苹果、胡萝卜、芹菜、青葡萄、黄瓜、芦笋、卷心菜等都是制作绿色果蔬汁的好材料。将它们切成小块,加入一些牛奶、蜂蜜和少许冰块,然后用搅拌机打碎即可饮用。特别提醒你使用搅拌机而不是榨汁机,因为前者能在果蔬汁中保留膳食纤维,能帮助肠道中的益生菌生长。

### 3. 晚上吃益生菌酸奶不长肉

你要记住晚上喝乳制品真的不会发胖,特别是酸奶,里面含有大量的益生菌,能有效促进脂肪分解,防止腹部脂肪堆积,排毒养颜效果超级棒。你可以在酸奶内加入些杏仁,减肥的同时还能丰胸。

### 4. 晚上吃燕麦不长肉

燕麦能促进身体释放一些胰岛素,让大脑发射出“该睡觉了”的信号。其实燕麦在你的睡眠过程中能释放葡萄糖,不仅能防止你做噩梦,也是最健康不发胖的宵夜之一。

摘自人民网

## 健康饮水小常识

**少量多次饮水。**水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500~1700毫升,不喝水或者水分摄入过少,容易造成血液粘稠,诱发心梗。对于心脏功能不健全的患者,又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加剧病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次饮水的习

惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病患者需要和医生沟通,制定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

**小口慢速喝水。**洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

**饭前半小时一杯水。**饭前半小时喝适量的水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,预防便秘问题,促进肠胃消化。

据《科技日报》



## 咳嗽为什么不能吃甜食？

当孩子咳嗽时,医生接诊完后会告知家长,患儿不要吃甜食,这里的甜食包括了甜点、软饮料、糖果、冰淇淋、蛋糕等,甚至一些甜的水果,这是为什么呢?广州中医药大学第一附属医院儿科副主任医师廖永州为你解答。

原因一:高糖会刺激咽喉。甜食含有糖分过高,过高的糖分会刺激我们的咽喉部产生不适,刺激咳嗽增多,会

影响患儿进食、睡眠和活动。

原因二:甜食不利于排痰。咳嗽常伴有痰液,脾为生痰之源,甜食容易碍滞脾胃,使脾胃运化水湿的功能受到影响,则水湿凝聚成痰,痰液上聚于肺脏,就出现痰鸣漉漉,迁延不愈,对于脾运化能力差的小儿可能会出现痰堵气道而窒息的危险情况。

上面两点也为我们解释了为什么一些患儿在服用一些止咳化痰的药后咳嗽反而加剧,因为小儿服药困难,为改善口感,止咳化痰类的药经常以糖浆的形式存在。因此患儿在咳嗽期间,建议饮食要清淡,少吃或不吃甜食,这对于患儿的咳嗽是大有帮助的。

据《羊城晚报》



## 预防肾结石 不仅仅靠喝水

天气炎热,因肾绞痛而到医院看急诊的人有所增多。广东省中医院大学城医院泌尿外科主任白遵光指出,现在天气炎热,建议出汗后要及时补充水分,远离低钙饮食、高蛋白饮食以预防泌尿系统结石。

### 喝水少致肾结石发作

一位中年男子因“腰痛得厉害”去医院就诊。经检查,病人因患泌尿系结石而产生肾绞痛,需进行住院治疗。白遵光说:“夏天急诊处理的因泌尿系结石引发肾绞痛的病人比以前明显增多,几乎每个急诊班都能遇到。”

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一,其成因还未完全清楚,现有研究已发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下,尿液中含有很多溶质,是人体正常或者异常代谢的产物,还有一些是尿液中细菌的分解产物。如果饮水量充足,产生的尿量正常,这些溶质可随尿液排出体外。而如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分,尿液生成过少,这些溶质就会因为饱和而产生结晶,且以晶体的形式析出,最终积聚成石。因此出汗后及时补充水分,可以有效预防泌尿系结石的产生。

**远离低钙饮食和高蛋白质饮食** 但仅仅靠多喝水来预防

结石也是不够的。白遵光称,摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入,比传统的低钙饮食具有更好的预防结石复发的作用。建议适当补充乳制品,如牛奶、干酪等。这一点与传统认为的结石患者要少吃含钙饮食不同,需引起大家注意。

另外,高蛋白饮食,尤其是动物蛋白,容易引起含钙结石的发生,应控制每日的摄入量。大概估算了一下,成人每天摄入的猪肉、牛肉、鸡肉等总量不宜超过100克。草酸钙结石是临床最常见的结石,减少草酸的摄入能有效减少该类结石的发生。甘蓝、杏仁、花生、欧芹、红茶、可可粉以及菠菜均富含草酸,选择食物时需要注意。

对于结石患者,除了注意饮食,减少结石增大的风险外,定期复查、了解结石的变化可能更为重要。建议普通随访患者以及治疗后的随访患者,每三个月或半年复查一次,可选择X线照片、B超或者CT扫描,发现病情变化,及时调整治疗方案。

最后,他提醒,以上是对于一般人群的普适性建议,对于部分已接受过治疗并且已获取到自体结石标本的患者,还可以将结石进行成分分析,了解结石组分,采取更有针对性的预防措施。

摘自人民网

## 低头族莫名头痛,可能是脑子“漏水”了

如今人们越来越离不开手机,吃饭看、走路看、坐车看……离了手机仿佛就不知如何生活了。这种对手机的依赖导致了越来越多的“低头族”,也让人们的健康危机四伏。除了伤眼睛、伤颈椎之外,低头久了,脑子都会“漏水”!

36岁的宋先生是杭州一家公司的业务员,两个月前,宋先生突然觉得右侧的头像针刺般地疼,耳朵也闷闷的,听东西刺耳。当天睡了一觉后,宋先生觉得头痛减轻不少,他以为只是工作太累缺少休息。没想到,白天上班没几个小时,又开始头痛难忍,已经到了没法正常工作和生活了。去医院检查发现,宋先生得的是自发性颅内低压。

医生追问病史发现,宋先生空闲时间喜欢宅在家里玩手机,甚至走路的时候也会捧着手机,是个典型的“低头族”。平时也很少运动,有时候感觉到脖子酸胀不适也不当回事。

中南大学湘雅医院神经医学中心主任肖波解释,自发性颅内低压是由于脊髓脑脊液渗漏,导致脑脊液容量减少所产生的。宋先生长期低头,

导致椎间盘向前突出,刺破了硬脊髓膜,从而造成脑脊液外渗,也就是脑子“漏水”了,最终导致颅内低压。

脊髓脑脊液渗漏最常见原因是先天性脊膜发育薄弱。但浙江大学医学院邵逸夫医院最近两年的数据表明,有近50%的低颅压患者检查发现脑脊液漏与脊柱骨刺形成相关。

肖波提醒,低颅压最常见的表现是站立时头痛,躺下头痛缓解。部分患者可发生颅内出血、脑脊液下沉等严重并发症,威胁生命。低头族、IT工作者、驾驶员等容易发生骨刺增生的人群要防范脑脊液漏的发生。对于天生硬脊膜薄弱或者骨刺增生的人群,要尽量避免做瑜伽等对脊柱过度屈伸的运动。

长时间低头除了导致脑子“漏水”,还可能导致颈部肌肉酸痛,甚至双手肌肉萎缩。肖波建议,一定要尽量避免长时间低头,有意识地提醒自己每半小时做一下仰头运动。

据《健康时报》

