

孩子“噎着”了，该如何急救？

对于1岁以上的儿童，家长可双臂环绕其腰部快速向上向后冲击腹部

小孩被花生米噎着下不去，吃龙眼不小心吞了龙眼核……种种紧急情况怎么急救？广东省妇幼保健院儿科主任医师彭淑梅介绍，患者及家属口中所谓的“噎着”，就是气道异物阻塞。若1岁以上儿童不幸发生意外，家长切勿慌张，可以使用腹部冲击法处理。

信息时报记者 黄艳 通讯员 陈秋蓉 刘元玲

不同年龄段儿童 施救方法不同

彭淑梅提醒各位家长，小儿气道阻塞重在预防，安全最重要。若意外不幸发生，家长切勿着急慌张。

对于**1岁以上**的儿童，可使用“**腹部冲击法**”，也称“海姆立克急救法”。即施救者双臂环绕患者腰部，一手握拳，另一手叠加，放于剑突与肚脐之间，快速向上向后冲击患者腹部5~6次。



而对于**1岁以下**的儿童，则可以使用“**背部拍击联合胸部冲击法**”，若使用“海姆立克急救法”容易导致孩子胸腹内脏损伤，胃内容物反流、误吸。



什么是“噎着”？

“首先，我们要知道，喉是呼吸道最狭窄的部位，异物嵌顿在喉部，可能造成呼吸道部分或完全梗阻。喉部并不是没有任何保护，其后上方有一个可以自由闭合的盖子，叫会厌。正常人会厌活动灵活，说话呼吸时会厌打开，进食时闭合，不易发生气道异物。小孩子活泼好动，喜欢奔跑、嬉笑，加上吞咽功能不好，吞咽时会厌闭合不好，食物非常容易呛入气管。”彭淑梅说。

彭淑梅表示，气道异物阻塞可分为部分梗阻及完全梗阻。气管为人体提供氧气，是保障生命的唯一通道，加上儿童气道管径狭窄，一旦有异物进入，危害甚大。如果是气道部分梗阻，起初会造成小儿不停地呛咳，随后呛咳消失，转为慢性咳嗽，并可导致反复肺部感染。若因家长疏忽，异物多日未取，气道黏膜糜烂，形成肉芽包裹，异物将难以取出。如果气道完全梗阻，小儿缺氧窒息，若不及时处理，可在瞬间夺去生命。

肺部花生碎致孩子久咳不愈

据广东省妇幼保健院儿科主任医师彭淑梅介绍，在临床中，经常有惊心动魄的病例。

曾有妈妈反映，孩子看了很久的医生，但咳嗽一直不好。这名小朋友才两岁多，反复在外院门诊就诊，多次复查胸片也没有明显改善。“患儿系慢性咳嗽，是不是支气管异物？”医生心中起疑，“能做个胸部CT吗？”接诊医生认为，小朋友咳嗽时间长，除了肺炎，还要警惕支气管异物。最后，在患儿家属同意之后做了胸部CT，提示右下肺异物。通过支气管镜，从患儿右下肺取出类似“花生米碎”数颗。患儿咳嗽逐渐缓解，病情痊愈出院。彭淑梅称，一颗花生米，让孩子前后咳嗽100多天，花费上万元，重要的是小孩承受了巨大的痛苦。

孩子“噎着”严重时可致命

彭淑梅表示，临床中还有更为严重的病例。例如，一名送到抢救室的患儿已经全身青紫，皮温渐凉，无自主呼吸，心跳微弱。医护人员立即给予心肺复苏、气管插管、气囊加压给氧、呼吸机辅助呼吸……惊慌失措的母亲称，孩子挑食不愿吃饭，奶奶强行喂饭，结果孩子“噎着”了。经过抢救，患儿心跳恢复，但因窒息缺氧时间过长，脑功能已无法恢复，呈脑死亡状态。

据介绍，上述两名患儿类似的病例在门诊中很常见。患者及家属口中所谓的“噎着”，其实就是气道异物阻塞。彭淑梅表示，如果正常饮食，严格筛选婴幼儿食物的种类，可以断绝异物的可能；如果家人有急救常识，能早期识别气道阻塞表现，积极使用海姆立克急救法，就能最大程度地帮助气道异物排出，避免悲剧发生。



出现这些症状，可能是关节在“求救”

信息时报讯（记者 黄艳 通讯员 张阳 杨葵敏 李谦华）随着人们生活水平的提高、寿命的延长，关节炎的发病率大大增加。据统计，全球关节炎患者有3.55亿人，其中1.9亿患骨关节炎，超过1650万人患类风湿性关节炎。在亚洲，每6个人中就有1人患关节炎。相关资料显示，关节炎在我国的总发病率约为13%，而且有年轻化的趋势。广东省医学会风湿病学分会主任委员、中山大学孙逸仙纪念医院风湿免疫科主任戴冽提醒，对关节炎要早预防、早诊断、早治疗，防止致残。

如何判断自己有无关节炎？戴冽介绍，首先可以根据关节有无红、肿、热、痛以及功能障碍来进行判断。“红”是指关节急性炎症时会出现皮肤发红。“肿”是指因关节腔内积液或关节周围软组织炎症引起关节肿胀。“热”是指正常人的关节摸起来是凉的，如果关节部位摸起来是热的甚至发烫，那么就证明关节有炎症存在。“痛”是关节炎的最主要表现，多在活动时出现，有些疾病可在休息时出现，炎症明显时外力压迫疼痛加剧。“功能障碍”是指关节肿痛或结构破坏导致活动受限。

戴冽指出，常见的关节炎有四种，分别是：骨关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎和痛风，这四种关节炎各有不同的特点。譬如，骨关节炎是一种退行性骨关节病，通常表现为上下楼梯时感觉膝盖疼痛不适；类风湿关节炎常见表现是双手指、腕、肘、膝、踝、足部关节对称性

疼痛，被称为“中青年女性致残杀手”；强直性脊柱炎是“青年男性致残杀手”，主要表现为夜间及早晨起床时腰痛，未经治疗可能会出现脊柱畸形；痛风现已成为常见病，除引起关节畸形外，痛风还可以引起肾功能不全、高血压、冠心病、脑卒中等。

戴冽提醒，关节炎种类繁多，因此出现关节疼痛和病变时建议用手机拍下当时关节情况，及时到正规医疗机构进行诊治，以免耽误病情。

温馨提示

如何保护关节？

- 1、避免关节的过度使用。长时间的站立、步行、上下楼梯、登山等活动都会过度使用膝关节。
- 2、避免体重超重。肥胖和体型粗壮的人体重大，势必增加关节负重，所以超重时需要控制饮食且适当运动锻炼以减轻体重。
- 3、避免关节受寒着凉。关节受寒会使关节周围的肌肉和血管收缩，造成血液循环不畅。
- 4、适当补充钙剂。人体钙含量不足时，容易造成骨质疏松，对骨关节炎的发生有推波助澜的作用。



育儿馆

叛逆期的孩子，家长该如何面对？

孩子的青春期、叛逆期往往出现在“小升初”阶段，父母该如何应对孩子的叛逆期呢？

日前，街坊陈小姐表示，刚升初一的孩子出现写作业不认真，成绩下降，班级活动不积极参与等现象，这与孩子小学时期差异很大，她觉得孩子不争气。每次想与孩子好好谈谈话时，孩子又不认真听，她总是忍不住大声骂孩子。

本期邀请家长罗女士谈谈自己的看法。罗女士表示，孩子成长中会有四个阶段出现叛逆行为。第一阶段是幼儿期的5~6岁，是孩子个性的萌芽阶段。第二阶段是10~12岁，孩子个性开始明显表现。第三阶段是13~15岁，这是逆反期表现最为突出的时期，是孩子性格类型真正形成的时期。第四阶段是17~18岁，这时孩子的性格基本定型，自我发展、自我完善有明显的分歧。

罗女士表示，从陈小姐描述中可以感觉她家的孩子正处于第三阶段的逆反期，这也是家长、老师最为头疼的时期。这时，孩子会用各种方法反抗学习的压力或者父母所给的压力。若父母对孩子进行打骂，会打击孩子的自尊心，会起反作用并造成更多问题。

罗女士建议，父母首先要认识到学习好坏与本性好或差没有必然的联系，不要以学习成绩衡量孩子的一切。例如，家长可以关注孩子学习以外的特长和兴趣，以此为沟通的切入点，搭建良好的沟通氛围，缓解孩子的情绪对抗，让孩子以更轻松的态度学习。

信息时报记者 卫静雯