



宝宝不小心吞下异物，这些应急方法快学起来

▲ 广西钦州市第二人民医院 陈静

在日常生活中，宝宝除了常见的咽喉疾病，还有可能会因为不小心吞下异物而出现意外，那么宝宝不小心吞下异物怎么办？希望这些应急知识和处理方法能够帮助到你。

宝宝不小心吞下异物的应急方法

宝宝不小心吞下的异物的所处位置不同，相应的应急知识以及护理方法有所不同，具体分析如下：

第一，咽异物。常见于宝宝进食如坚果、鸡骨、鱼骨等的尖锐食物后出现，如若患儿表现为咽痛、咽异物感或较小患儿表现为拒奶、流口水等，可考虑患儿很有可能存在吞咽异物的情况，此时建议立即就医，再由医生取出异物，最好不要通过喝醋、咽馒头等方法自行处理，以免异物在吞咽运动的挤压下导致异物卡得更深。

第二，咽喉烫伤。如若宝宝因父母照顾不周、自身性情急躁等因素出现误喝沸水或进食过热过烫食物等情况受到意外伤害导致咽喉部烫伤，建议家长立即带宝宝就医诊治，送至医院的途中注意观察患儿有无呼吸困难等情况存在，以免延误最佳治疗时间。

第三，食管异物。如若异物卡在了食管，那么患儿的具体症状则会根据异物的种类、



大小、形状、停留部位及时间的不同而有所不同，不过一般多表现为拒食、流涎、吞咽疼痛、哭闹不安等，部分患儿甚至可能还会出现仅能喝水和喝奶却不能进食等情况。一旦因受家长疏忽于照护、低龄儿童叙述病史困难等因素影响而未及时救治，待至时间一长，就诊时间较晚，患儿的炎症反应会有所加重，此时患儿会表现为发热、呼吸困难、颈部肿胀、颈部运动困难等，所以一旦发现宝宝有可疑的异物吞咽史，建议家长立即带患儿就医，并在医生的指导下进行影像学或食管胃镜检查，只有明确诊断，才能及时取出食管中的异物。

第四，化学性腐蚀性伤。如若宝宝不慎误

吞化学腐蚀性液体，出现咽喉部黏膜化学性腐蚀性伤，建议家长立即带宝宝就医诊治，送至医院的途中注意观察患儿有无呼吸困难等情况存在，以免延误最佳治疗时间。

第五，喉、气管、支气管异物。患儿如若存在以下情况可考虑其很有可能存在异物进入支气管的情况，包括：（1）有明确的异物吸入；（2）有阵发性咳嗽症状；（3）同一部位反复发生肺炎或肺脓肿；（4）有突发咳嗽、慢性咳嗽症状经治疗但无效或治疗有效但病情反复。对于患儿来说，呼吸道异物属于很危险的急症，此时应当分情况讨论：（1）患儿气道完全梗阻，这种情况对于患儿而言极为危险，此时建议立即在现场便开始进行急救，而且患儿年龄段不同，所采用的急救方法也有所不同，对于1岁以内的患儿建议采用背部叩击胸部按压法；对于1岁以上的患儿建议采用海姆立克急救法，也被称为腹部冲击法；（2）患儿气道并非完全梗阻，处于这种情况下的患儿应当立即送至有条件的医院，再由经过专门训练的耳鼻喉科医生在患儿全身麻醉的情况下用气管镜取出其呼吸道中的异物，但在将患儿送至医院的途中家长注意一定不要让孩子再吃喝任何东西，以便于医生能够尽早进行手术。

如何预防宝宝吞异物

第一，避免进食过热、过烫的食物。

第二，教育宝宝不要随意吃块状食物。

第三，教育宝宝不要含着食物睡觉或躺在床上吃东西。

第四，加强对昏迷及全麻下患儿的护理，防止呕吐物进入下呼吸道。

第五，将瓜子、花生、松仁等坚果类食物置于宝宝接触不到的地方。

第六，化学腐蚀性液体应将其置于宝宝接触不到的地方。

第七，教育宝宝进食时不要说话、打闹，以免出现食物呛入气管。

第八，教育宝宝不要随意将入硬币、纽扣、小玩具等物含在口中玩耍，以免发生误吸入气管。

第九，限制宝宝吃果冻或将果冻分成小块后在家长监护下进食，虽说果冻引起气管异物物的发生率不高，但其发生后的后果往往很严重，所以宝宝食用时要特别小心。

总之，宝宝不小心吞下异物的事情可大可小，为了避免影响到宝宝的身体健康，父母还是要掌握这些常见问题的应对方法，才能守住宝宝的健康和安全。

常见呼吸道病毒感染及中医药治疗

▲ 复旦大学附属上海市第五人民医院 梅周芳

呼吸道感染，指的是病原体自咽喉、鼻腔、支气管及气管等人体呼吸道侵入，导致有传染性的病症。呼吸道感染高发季多在秋冬，呼吸道病毒感染的病原体主要包括衣原体、病毒、支原体以及细菌等，易感群体多为老年人、营养不良者、儿童、精神高度紧张者、体弱者等。呼吸道感染主要有上呼吸道感染、下呼吸道感染之分，两种感染多由病毒导致，许多呼吸道感染性疾病，如麻疹和风疹，可以表现出上呼吸道感染的症状。

呼吸道感染的主要表现

呼吸道感染主要表现为全身酸痛、发热、乏力、咽喉疼痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽以及咳嗽的症状。

普通感冒 即“伤风”，患者发病初期会出现咽痒、咽干症状，数小时后，会有清水样鼻涕、喷嚏及鼻塞等，鼻涕在2~3 d后会变得浓稠，并发咽痛，患者可能还会出现呼吸不畅、流泪、少量咳嗽、味觉迟钝等症状。普通感冒通常不会发热，轻度畏寒，经检查可见鼻腔分泌物、黏膜充血，如无其他并发症，5~7 d一般即可自愈。

病毒性咽喉炎、支气管炎 通常病毒性咽炎会出现咽部灼热感、发痒症状，无明显疼痛，咳嗽少见，可能会并发乏力、发热。经检查可见咽部水肿、充血，颌下淋巴结肿大。而急性病毒性咽喉炎则会有讲话困难、声音嘶哑、咳嗽，并发咽炎、发热，经检查可见局部淋巴结肿大、轻度肿大。

疱疹性咽峡炎 患者会有明显发热、咽痛，病程在7 d左右，经检查可见软腭、扁桃体和悬雍垂表面呈灰白色疱疹，咽部充血，周边现红晕。该病症在夏季较为多发，且发病群体多为儿童。

咽结膜炎 咽结膜炎患者多会表现为咽痛、发热、流泪及畏光等，并有结膜、咽部充血，患者病程多在4~6 d，夏季为咽结膜炎多发期，发病群体多为儿童。

细菌性咽扁扁桃体炎 该病症起病比较急，咽痛、发热、畏寒明显，患者体温甚至会超过39℃，经检查可见扁桃体肿大、咽部充血明显，表面出现黄色渗出物，并发颌下淋巴结压痛、肿大。

中医对呼吸感染的认识

中医把包括季节性流感在内的呼吸道传染病等称为瘟疫，也有谓之“疫病”“毒气”“戾气”或“疫疠”。通过在临床实践中不断探索，中医积累了丰富的防治秋冬季呼吸道感染经验。急性上呼吸道感染属于中医的感冒的范畴，有风寒感冒、风热感冒、时行感冒、阴虚感冒、阳虚感冒。根据临床不同的症状进行辨证施治，选用中药进行治疗。

肺脾气虚型 治疗宜健脾益气，补肺固本。常用中药有黄芪（或五指毛桃）、白术、防风、太子参（或党参）、茯苓、陈皮、浮小麦、糯稻根、煨牡蛎、大枣、桂枝、白芍等。

气阴两虚型 治疗宜益气养阴，润肺健脾。常用中药有太子参、麦冬、五味子、糯

稻根、莲子、百合、山药、白扁豆、地黄、黄精、枸杞子、沙参、玉竹、玄参、木蝴蝶、牡蛎、龟板、炙甘草等。

脾肾两虚型 治疗宜补益肺肾、健脾除痰。常用中药包括白术、熟地黄、山萸肉、鹅管石、山药、防风、五指毛桃、益智仁、女贞子、五味子、菟丝子、桑螵蛸、龟板、鳖甲、补骨脂、紫河车、蛤蚧等。

脾虚湿滞型 治疗以补脾益气、祛湿化痰、健脾化湿。常用中药有五指毛桃、茯苓、土茯苓、太子参、薏苡米、布渣叶、葫芦茶、芒果核、鸡内金、人参叶、苏梗、陈皮、白扁豆、绵茵陈、山楂、莱菔子、谷芽、麦芽等。

呼吸道病毒感染的中医药治疗

倡导广大群众根据自身症状、体质，推荐中药预防方、防感香囊、中药膏方，运用情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健等中医药保健方法，中医针刺、艾灸、穴位贴敷、推拿等非药物疗法，进行辨证调体，激发人体自身正气，增强机体免疫力，达到预防疾病的目的。

非必要不流动，日常科学佩戴口罩，多通风、勤洗手、勤消毒，少串门、少聚集。若出现发热、咽痛、干咳、嗅觉减退以及腹泻等症状，需及时就诊。

推广中医“治未病”，制定冬春季高发呼吸道疾病中医药预防方案。

预防方药（成人） 黄芪、炒白术、防风、金银花、连翘、桑叶、牛蒡子、芦根、贯众、

紫苏叶、荆芥、甘草等。

茶饮（成人） 黄芪、炒白术、防风、甘草、金银花、藿香等。

熏洗（成人） 艾叶、藿香、紫苏叶、红花、佩兰、黄芪、连翘等，泡15~20分钟，每周1~2次。

预防方药（儿童） 苍术、防风、黄芪、金银花、桔梗、生甘草、芦根等。

香佩疗法（儿童） 苍术、藿香、艾叶等适量装入布袋，戴在胸前膻中穴，每周更换1次。

熏洗法（儿童） 苏叶、防风、金银花、藿香、连翘、艾叶等，泡15~20分钟，每周1~2次。

呼吸道感染的日常注意事项

《内经》中有“体寒饮凉，伤肺”之说。肺部有喜温恶寒的特点，如果身体受寒，经常吃生冷，肺部的自我保护能力就会降低，容易被病毒、细菌等所趁。故“温肺”在防治呼吸系统疾病方面具有较好的疗效。

首先，要注意做好保暖工作。出门的时候要穿着柔软蓬松的冬装，戴上口罩和围巾，不要食用生冷食品，房间里的气温最好是16~24℃。

其次，通过膳食调理，达到补肺的目的。“姜枣汤”是一种常见的补肺益气的药物，由1片生姜和12颗红枣组成，加入白糖熬制而成，每天一次。姜枣汤具有很好的避寒功效，冬季服用，有健脾益气、卫外功能。