

近日,宁夏2岁9个月大的女孩琪琪(化名)在家玩耍时不慎将一指甲盖大小的纽扣电池塞入右侧鼻腔,造成鼻粘膜烧灼、腐蚀。小小一粒纽扣电池,为何会造成“大麻烦”?为此,记者采访了自治区人民医院西夏区分院耳鼻喉科副主任医师马涛,为大家科普鼻腔异物阻塞应对方法。

2岁幼儿将纽扣电池放入鼻腔

孩童时期正是好奇心旺盛的阶段。小孩子无论看见什么新鲜事物都想摸一摸、咬一咬,但由于缺乏分辨能力,往往一粒小小的纽扣、一个玩具上的小配件都会被小孩塞到口腔、鼻腔、耳道里,造成异物堵塞。

据了解,琪琪当时没有呛咳和呼吸不畅等症状,所以家长便没有重视,直到晚上9时,她却不停得用手去触摸鼻子,还有血液流出,妈妈这才慌忙带着琪琪前往自治区人民医院西夏区分院就诊。医生查体发现,琪琪鼻腔粘膜已充血、肿胀,鼻甲肥厚还有粘涕,在前鼻镜下看不见电池,经CT检查后才发现异物。

真正让马涛担心的是,该病例与普通异物堵塞不同,纽扣电池含有汞等重金属有毒物质,在湿润导电良好的鼻腔内不断放电产热,会严重烧伤鼻粘膜,累及鼻中隔粘膜、软骨,电池中的强碱性物质还会侵蚀鼻粘膜及软骨,长时间的机械压迫,还会引起鼻中隔黏膜糜烂、软骨坏死,直至全层穿孔,远期出现鼻腔粘连、狭窄、闭锁可能。更可怕的是,电池一旦发生泄漏,还会造成人体重金属中毒,导致神经系统和智力发育受到影响。

情况紧急,医生决定立即为琪琪进行手术,当晚11时30分成功取出0.5厘米左右的纽扣电池,电池表面已完全发黑,更严重的是鼻粘膜已被广泛烧灼,腐蚀。目前,孩子还在进一步治疗中。



儿童鼻腔进入异物需警惕

『小东西』惹了『大麻烦』

纳紫璇 文

鼻腔进入异物应尽快就诊

据马涛介绍,医院耳鼻喉科每个月都会接收很多例因异物堵塞前来就诊的患者,绝大多数是5岁以下的小孩。因为好奇心强,他们很喜欢把玩具小零件含在口中、塞进鼻腔或者耳朵里,最常见的异物是豆子、花生、果核、电池等等。

“有时异物太小导致堵塞症状不明显,未能引起家长重视,发展到感染发烧前来就诊,从而造成病情拖延,影响了治疗效果。”马涛告诉记者,以往遇见很多急诊科、儿科转诊过来的有“感冒症状”的患儿,在家按照感冒自行吃药治疗但发热鼻塞的症状却一直没有缓解,其实有部分孩子就是因鼻腔异物所致。“如果孩子出现单侧鼻塞、鼻臭、大量黄脓涕、鼻出血、鼻痛、不明原因发热等情况,家长需警惕,要及时送医就诊。”

鱼刺卡喉咙了怎么办?“喝

醋”“吞米饭”“催吐”……网上一搜索,各种各样的“土办法”层出不穷,但马涛表示,很多“土方子”没有科学依据,有时自行处理不仅无效且风险加大。例如“强吞饭团把鱼刺带下去”,这样做很可能使鱼刺扎得更深,引起食道穿孔。

“以前接诊过一例病患,误将异物塞入鼻孔,家长想用棉签自行去除,但反而将异物越捅越深。后续在医生检查鼻腔时才发现异物已到达鼻腔中后段,这时候如果孩子一笑闹或猛吸一口气,就有可能将异物吸进气管,从而引起窒息。”马涛提醒家长,一旦发现异物已经进入鼻腔并无法取出时,切勿训斥和打骂孩子,以免孩子惊慌哭闹刺激鼻腔将异物吸入呼吸道,造成窒息的危险,也不要在家自行用镊子、棉签强取,应第一时间寻求医生的帮助。

关键时刻可使用海姆立克急救法

“低年龄段小儿表达能力差,加上有时家长没有留意孩子有无异物塞入鼻腔情况,常使异物滞留过久而继发感染。”马涛认为,避免出现异物堵塞关键在预防。“日常生活中,给孩子挑玩具时尽量选择一体式或者无可拆卸小部件的,像回形针、纽扣电池、黄豆这些小东西最好放到儿童不易触及的地方。”马涛说。

马涛表示,当异物掉入气道引发孩子窒息时,家长要尽量控制情绪,避免慌张。在拨打120急救电话后根据实际情况进行婴幼儿版海姆立克急救法。

对于1岁以上的孩童和成

人,如果出现异物气道梗阻,可以从身后搂抱其腹部,将一只手握拳,用拳眼对着其中上腹部,向后、向内、向上用力,可使其肺内产生一股气流冲出,有可能将异物冲回其口腔里。

而对1岁以内的婴儿,可采取背部叩击法:首先将孩子翻转成俯卧位,并让其骑跨于抢救者的一侧手臂上,使其头部低于躯干;接着用另一只手的掌根用力叩击其背部两肩胛间4下至6下;当孩子“哇”地一声哭出来,说明异物已经出来,这时要将其放成侧卧位,迅速用小手指沿着其口腔低的一侧将口中异物取出,防止异物被二次吸入。

如何赶跑“春困”



“春练”可促阳气生发

天气转暖,白昼延长,春天是个适合运动的季节。年轻人可以选择感兴趣的运动科学锻炼,但对于中老年人和心脑血管病患者而言,“春练”最好选择散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的项目,来增强

自身抵抗力。运动使肝气调达,一方面能避免郁结的肝气克制脾土,白天有一个好胃口;另一方面,运动促进血液循环、废物代谢,有助于晚上睡个好觉。

睡好觉也需仪式感

睡好子午觉,也就是尽量晚上11点前上床睡觉;第二是准备,睡前洗漱干净,还可以梳梳头、用热水泡泡脚,帮助身体放松;第三是环境,卧室内尽量保持安静、避光、温度适宜;第四是床具,舒适的被褥和枕头非常重要。《黄帝内经》有云:“故智者之养

生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。”也就是说,养生应顺应四时。值此阴阳平衡、寒温各半的时节,建议大家积极调节自身饮食起居规律,平和心态,方能有助身心保持最佳状态。

为什么春天爱犯困

民间常说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,可见这些表现与季节有很大关系。

春困一般表现为困倦、疲乏、头昏欲睡。从中医的角度来看,人体在春天存在阴阳失和、气血失调、脏腑失衡的情况,便会导致春天阳气生发不正常,从而引发春困。

经历一个冬季的蛰伏,收缩的皮肤和血管在春暖时节会逐渐舒展,体表血液供应量会增加,供给大脑的血液及氧气就会相应减少,使得大脑皮层兴奋性受到一定影响,出现“春困”,如果因此持续存在会影响工作、学习和心情,不想被春困“困”住,可以从饮食、睡眠、运动3方面着手调整。

口味少酸多甜养脾脏

中医认为“四季脾旺不受邪”。春困与脾阳虚、湿浊内滞有密切关系,所以应对春困需健脾养脾,通俗地说,就是要吃好。

从中医的角度来看,脾主升清、主运化,脾旺则清阳能升、浊阴能降、气血通畅、精神自安;反之阳气虚弱、痰湿内生、乏力困倦。由于脾喜温升,恶凉降,我们的饮食要避免过于寒凉,以及过食油腻和难消化的食物,以免增加脾胃负担。

春季饮食应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气,脾气充则心气足。春季气候转暖,然而又风多物燥,常会出现皮肤、口舌干燥和嘴唇干裂等现象,故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。乏力困倦之感较严重的人,可以根据医生建议服用一些益气健脾的中药进行调理。

“仲春初四日,春色正中分”。春分作为我国传统节气之一,标志着这一天昼夜平分、寒暑平衡,如《春秋繁露》中记载:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”在中国传统文化中,节气与养生息息相关,春分之后,春光明媚,莺飞草长,正是踏青好时节,人们也会感到精力充沛、情志舒畅。然而,一些人却在这个时节遭遇“春困”的困扰,白天总是犯困,这是什么原因呢?我们今天就来讲讲“春困”的话题。

经过了一个冬天的闭藏,人体的阳气到了该生发的时候,所以在春天要好好动一动。而且,春天是肝脏所主的季节,我们常说人不高兴发脾气是肝气郁结,肝火亢盛,解决这些问题最好的办法也是运动。

越是春困,越要睡好觉,这是最简单的道理。春夏养阳,睡觉时阳气潜藏,是养阳最好的方式,睡得好睡得深,春困就能缓解许多。

理想的睡眠时间是每天至少8小时。但要睡好觉,还是需要仪式感的。第一是时间,不能太晚,中医都说

保健妙招

常用填充物,有清肝明目之效。

菊花包括白菊花、黄菊花、野菊花。白菊花味甘,清热力稍弱,长于平肝明目;黄菊花味苦,泄热力较强,常用于疏散风热;野菊花味甚苦,清热解毒的作用相对更强。在这些种类中,一般推荐选用白菊花。

具体使用方法:取以上4种药物各100至200克,也可选择其中一种药物,装入枕芯,位置靠近枕头上方。

练习养肝动作

除了注意饮食起居方面,还

可以通过按摩来呵护肝气。下面教大家几组春季护肝的动作。

- 1.两腿开立,与肩同宽,自然呼吸,两手十指交叉于脐下。吸气时,双手托举至胸前;呼气时,翻掌向上托举至头顶极限处,保持2个呼吸后十指分开,两臂从两侧缓慢落至体侧。
- 2.拍腋下。手掌快速击打双侧腋下30至50次,有助于快速升发阳气。
- 3.擦两肋。用双手分别贴于身体两侧肋部,双手掌在两肋处作前后快速、往返的

摩擦动作,20至30次,有疏肝理气之效。

- 4.叩胆经。站姿坐姿均可,双手握空拳,从髌部沿裤线(即大腿外侧胆经循行位置)快速密集轻叩至膝部,5至7次。(据《北京日报》)

宁夏医科大学总医院开展早产儿视网膜病变玻璃体腔注药术

本报讯 近日,宁夏医科大学总医院眼科团队成功为3名早产儿实施拯救“视”界的手术——早产儿视网膜病变玻璃体腔抗血管内皮生长因子药物注射术,这是该院首次开展早产儿视网膜病变的手术,填补了早产儿视网膜病变治疗空白。术后复查,3名患儿均可见视网膜新生血管较术前明显消退、治疗效果显著。

据了解,早产儿视网膜病变(ROP)是发生在早产儿和低体重儿的眼部视网膜血管增生性疾病,以新生血管形成导致出血、渗出,纤维增殖进而视网膜脱离为特征的病

变。若患儿得不到有效治疗,将导致视力残疾而遗憾终生。因此,早产儿按时进行眼底筛查成为这类孩子视力保驾护航的关键。眼底筛查时如果发现ROP患儿有明显的纤维血管性增殖,需要进行及时治疗。

宁夏医科大学总医院眼科相关负责人表示,未来将继续提高早产儿视网膜病变的规范化诊治水平,为此类患儿提供高效优质的医疗服务。同时,也呼吁广大新生儿家长按时按需做好新生儿眼底筛查等儿童眼保健工作,在疾病早期给予干预让患儿获得更好的视觉质量及生存质量。(纳紫璇)

宁夏宁安医院“心灵相约 健康同行”心理健康科普知识宣教系列项目启动

本报讯 近日,宁夏宁安医院“心灵相约 健康同行”心理健康科普知识宣教系列项目启动仪式在银川举行。

宁夏宁安医院是自治区精神病专科医院,为了提高大众对心理健康的重视,加强对心理障碍和心理疾病的了解,该院组织心理科和精神科知名专家团队,与宁夏电视台公共频道合作开办“心灵相约 健康同行”心理健康科普宣传专栏,每年将制作心理健康科普知识节目24期进行播出。节目以专家访谈加实拍病例的形式开

展,内容涉及儿童、青少年、成人、老年人等整个生命周期的心理健康教育。该院还与银川市翔通公交传媒有限公司合作,针对乘坐公交车人群的特点,制作心理健康科普视频6个,通过公交车载移动电视媒体进行宣传,为全面落实“健康中国行动——心理健康促进行动”工作,进一步提高我区民众心理健康素养水平带来新助力。

启动仪式上,大家集体观看了“心灵相约 健康同行”心理健康科普知识宣教系列节目及车载电视的首发直播。(纳紫璇)

养生有术

喝碗黄芪粥 可以消水肿



黄芪粥是传统食养药粥,可扶正补虚、治水肿病。清代医家陆以湜在《冷庐医话》中记载过用黄芪粥治水肿的医案:王某,患肿胀病,二便不能,生命垂危,求医于海宁许珊林。许氏取生黄芪120克,糯米30克,煎粥一大碗,令病家用小匙送服。不久,患者喘平便通,全身浮肿痊愈。

黄芪为何能消肿?中医认为,水肿与肺、脾、肾三脏虚弱关系密切,黄芪是补气要药,能补肺气助宣发,协调膀胱水道通利(利尿),又能补脾气以助水湿来消肿。具体用法:黄芪30-60克,浸泡30分钟,加水煮沸20分钟左右,去渣取汁,再下糯米或粳米50克,粥熟食用。(据《厦门晚报》)

两个小动作 改善“富贵包”

现代社会,肩颈出问题的人不少,常感到脖子僵硬,隐隐胀痛发麻,还能摸到一个软软的大包。医生提醒,这个大包就是“富贵包”,轻度的“富贵包”可以通过两个简单方法来慢慢改善。

轻推两肩,软化肌肉。将隆起部分向左右两边肩膀或下方背部轻轻推按,尽量让粘连的神经和肌肉结构变得更加松散、均衡,每次5至10分钟,一

天可进行两组,以感觉肩颈放松为宜。拍打肩背,活血化痰。用七星拍等工具轻轻拍打“富贵包”周围,顺着肩峰、肩胛骨和背部一直拍到手臂、后腰等处,起到活血化痰、疏通经络、生发阳气的作用,有助于缓解肩颈不适、头晕、头痛等。拍打时不用太用力,以感觉微微发麻为宜。(据《浙江老年报》)

走路握拳头 可强身醒脑



握力在一定程度上可以作为一个人健康的晴雨表。研究表明,手指越灵活,头脑越不容易“生锈”,而握拳正是最易操作的提高握力的方法。具体做法为五指向前,掌心向下,然后旋转手腕,并顺势握拳。握拳有两个动作要点:一是旋转手腕,二是中指按劳宫穴。这是因为手腕处有手太阳肺经等多条经脉的原穴,通过旋转手腕,能够刺

激各个原穴,起到强化相关脏腑功能的作用。握拳时中指正好落在掌心的劳宫穴上。

中医认为,劳宫穴属于手厥阴心包经的一个穴位,点按劳宫穴,具有清心火、安心神、降肝火的作用。日常生活中,可以边走边练习握拳,以达到强身醒脑的作用。握拳时,注意先甩腕,然后点按劳宫穴3至4秒并重复动作。(据《厦门晚报》)