

过节美食多 谨防孩子被“呛”

春节快到了,又到了与家人或朋友“胡吃海喝”的时候,你的家中是否添加了很多诸如瓜子、腰果、开心果、花生等坚果类食物呢?

耳鼻喉科专家提醒:有小孩子的家长可要注意了,这些食物容易被小孩子误吞入气管,导致气管异物,轻者呼吸困难、缺氧,重者窒息。一定要看好孩子,别让这些美味的坚果类食物破坏了过年的气氛。

气管异物花生米居首位

“每到假期,食物及小件物品误吸入呼吸道的病例会较平时成倍增多,尤其是春节。”山医大二院耳鼻喉科副主任医师安云芳说,每到过年的时候,耳鼻喉科几乎每天都会收治几个气管异物的孩子,这些气管异物当中,最多的是花生和瓜子,其次是豆类。从年龄分布上来看,年龄最小的只有1个月,最大的11岁,集中发生在3岁以下儿童,男孩较多。

安云芳介绍说,食管异物及气管异物可发生于各个年龄段,每个年龄段的特点又各不一样,儿童较常见。“小朋友抵不住零食的诱惑,见什么都想吃,更小一点的小朋友会本能地吞食触手可及的小东西,如硬币、瓜子、纽扣、电池等。”安云芳说。且婴幼儿和儿童常有嬉戏和口含异物的习惯,因其防御咳嗽力弱、反射功能差,一旦嬉笑或啼哭时,可因深吸气而将口腔中的物品吸入呼吸道。而一旦异物呛入支气管,则病情严重。老年人因牙齿脱落或使用假牙,咀嚼功能差,口内感觉欠灵敏,食道口较松弛,也容易误吞异物。成年人多因进食时嬉闹、匆忙、注意力不集中而引起。

异物卡“管”容易引起窒息

“喉、气管、支气管是连续的呼吸道,异物进入呼吸道是十分危险的,会发生或随时可能发生呼吸困难,甚至窒息。”安云芳说。

食管异物发生后主要表现为吞咽困难、吞咽疼痛,较大的食管异物可压迫气管引起呼吸困难。如不及时就诊可引起食道炎、食道穿孔、纵隔感染、大血管破溃等危及生命。食管异物一经确诊即需用食管镜取出异物,若异物嵌入食管壁内或穿出食管外,应进行外科手术取出。

异物进入气管及支气管后多发生剧烈的呛咳、憋气和恶心,较大的异物可引起窒息死亡,较小的异物进入支气管可引起肺不张、肺气肿,异物进入气管时间较长可引起肺部感染。若异物正好卡在声门处,或声门下头,在食



道里把整个气管堵满了,人就无法呼吸了,此时就会发生窒息,窒息五分钟,就有可能出现脑死亡。

气管异物完全可以预防

“小儿气管异物是一种危重疾病,一旦发生就非常危险,因此最重要的是预防。”安云芳说。具体应做到以下几点:第一,避免给3-5岁以下小儿吃花生、瓜子、豆类食物和能够进入口中、鼻孔的小玩具,也最好不要喂果冻。第二,教育儿童不要口中含物玩耍,如发现,应婉言劝说,使其吐出,不能用手指强行掏取,以免引起哭闹吸入气道。第三,进食不宜过快,尤其吃带骨刺类食物时,不宜饭菜同口而咽,要细嚼将骨刺吐出,以防误咽。进食时不要嬉笑、哭闹、打骂,以免深吸气时将异物吸入气道。婴幼儿最好在家长的照看下进食。特别要注意的是,有时小儿吃东西出现呛咳之后,长期反复咳嗽,按气管炎等病治疗一直不见好转时,就应考虑是否有支气管异物的可能,应到医院进行透视,做进一步的检查才能确定。

链接

异物呛入气管急救法

当幼儿出现异物呛入气管的情况时,家长千万别惊慌失措,不要试图用手把异物抠出来,可采用以下两种方法尽快清除异物:

倒立拍背法:对于婴幼儿,家长可立即倒提其两腿,头向下垂,同时轻拍其背部。这样可以通过异物的自身重力和呛咳时胸腔内气体的冲力,迫使异物向外咳出。

推压腹部法:可让患儿坐着或站着,救助者站其身后,用两手臂抱住患儿,一手握拳,大拇指向内放在患儿的脐与剑突穴之间,用另一手掌压住拳头,有节奏地使劲向上向内推压,以促使横膈抬起,压迫肺底使肺内产生一股强大的气流,使之从气管内向外冲出,逼使异物随气流直达口腔,将其排出。

若上述两种方法无效或情况紧急,应立即将患儿送大医院抢救。时间就是生命,千万不要耽误了抢救时间。

养生茶与保温杯

中医认为,食物主要分为寒、热、温、凉四性,中医食疗讲究利用食物偏性来纠正人体的偏性。现代人的食物通常储存在冰箱之中,已经改变了食物的性状。例如原本温补的食物,放入冰箱之后,温补之性就会下降。所以摄入的大部分食物都是寒凉的,这也是阳虚体质越来越多的原因之一。由此可见,选择保温杯来饮水的良好初衷,首要在于它可以提供源源不断的温水,益处明显。其二,人们崇尚饮茶养生。茶水提神益思、解口渴消疲劳,有“康乐饮料”之王的美称。但是,选择用保温杯来泡茶、泡养生茶,却不太明智,但是用保温杯盛放茶液、养生茶液是可取的。

用保温杯泡茶,茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中,一是茶多酚、单宁、鞣酸、茶碱等大量渗出,使茶水颜色浓重、味道苦涩,更使有害物质增多。二是维生素、类黄酮不耐高温,长时间高温浸泡营养成分会被大力破坏,大大降低茶的滋养保健功能。三是茶叶中的芳香油会很快挥发,减少茶香。

更有茶专家提示,茶叶浸泡4~6分钟后饮用最佳。此时已有80%的咖啡因和60%的其他可溶性物质浸泡出来。而保温杯的长时间高温浸泡会使茶叶中浸出过多的咖啡因、茶碱、鞣酸,对胃肠刺激性太大,不利于健康。

市场上出售的保温杯,功能如一,但内胆材质各异,陶质、瓷质、不锈钢、塑料等等,这些材质对待不同酸碱度的内容物,所引起的化学反应也各有千秋。所以,这也是保温杯泡茶、泡各种中药材养生茶,甚至冲泡果汁、牛奶等等所要注意的。

原则上,中药材不可以用金属制品盛放,以防引起化学反应。其他的譬如蜂蜜水、牛奶、果汁,当然也包括茶叶,也要尽量避免使用金属与塑料内胆保温杯。

综上所述,用保温杯来直接泡茶、泡养生茶的确是不可取的。但要想保留选择保温杯随时能喝上温水、喝上各类保健液体,还是有办法的。

办法一:先用玻璃杯、瓷器杯、紫砂壶冲泡热茶液(去掉茶叶)或者养生药液,再倒进保温杯。随时可以饮用,但不建议过夜。

办法二:养生切忌人云亦云,切忌跟风随大流。即便是便秘,有的是肝火太旺引起,有的是气血不足导致,如果对后者用泻下通便药,反而会越来越严重。所以不建议市民自选药材养生。市民要根据不同季节、不同体质,在医生指导下用适合自己的中药材处方泡水喝,不能过量饮用,要点到即止。

(新民晚报)

冬天 红茶获得茶友偏爱

相信不少茶友都听过“春饮花茶,夏饮绿茶,秋饮乌龙,冬饮红茶”这句话,不少的茶友在冷冷的冬天都会泡上一杯热腾腾的红茶。在冬天,为什么红茶会获得茶友的偏爱呢?

茶是最天然健康的饮料

茶作为世界三大饮料之首,不仅是人们日常生活中的必需饮品,更是著名的保健饮品。茶叶在制作过程中没有任何添加剂,含有氨基酸、维生素、蛋白质、矿物质、茶多酚等其他营养化合物,与市面上添加了色素、防腐剂等化学成分的饮料比起来,更天然健康。

喝红茶可以预防流感,提高人体抵抗力

冬季是流感病毒出没的高峰期,一不小心就容易被感冒缠身。红茶中的茶黄素具有杀除食物有毒菌、使流感病毒失去传染性等作用;每天用红茶漱口,还可以预防感冒和流感,提高人体抵抗力。

日本研究者曾通过实验证明了:红茶稀释到日常饮用浓度的5倍以下仍能保持99.999%流感病毒丧失活性。

喝红茶可以提高肠胃免疫力,增强御寒能力

在冬天气候处于低湿状态的时候,

人体的生理机能会退化,肠胃免疫力会有所下降,容易遭受湿寒的入侵,引发肠胃不舒服、胃疼等症状。红茶属性甘润温和,可以滋养人体的阳气,能够暖胃护胃。此外,红茶具有抗菌杀菌,改善肠道微生物结构的功能,喝红茶既可以抑制有害细菌的生长,又可以促使有益细菌增殖,提高肠道的免疫能力。

在冬天手脚容易冰凉或者肠胃不适的人,喝红茶能增强人体的御寒能力。

喝红茶有助于预防心脑血管病

冬天是心脑血管病的高发期,受气温等因素的影响,冬天人们心脑血管的活动能力会减弱,尤其是老年人,容易诱发心脑血管疾病。

红茶中含有大量的茶黄素、茶红素等多酚类化合物,具有脂质氧化作用,可抑制血管脂质过氧化和血小板的凝集,预防冠心病或中风,有助减少心脏病的发作。美国医学界曾经研究发现,心脏病患者每天喝4杯红茶,血管舒张度可以从6%增加到10%。红茶冲泡后70%的钾可溶于茶水内,钾有增强心脏血液循环的作用。

冬天喝红茶,可谓好处多多,不仅可以御寒保暖,还能保健养生,比较怕冷以及抵抗力较差的小伙伴不妨喝点红茶。