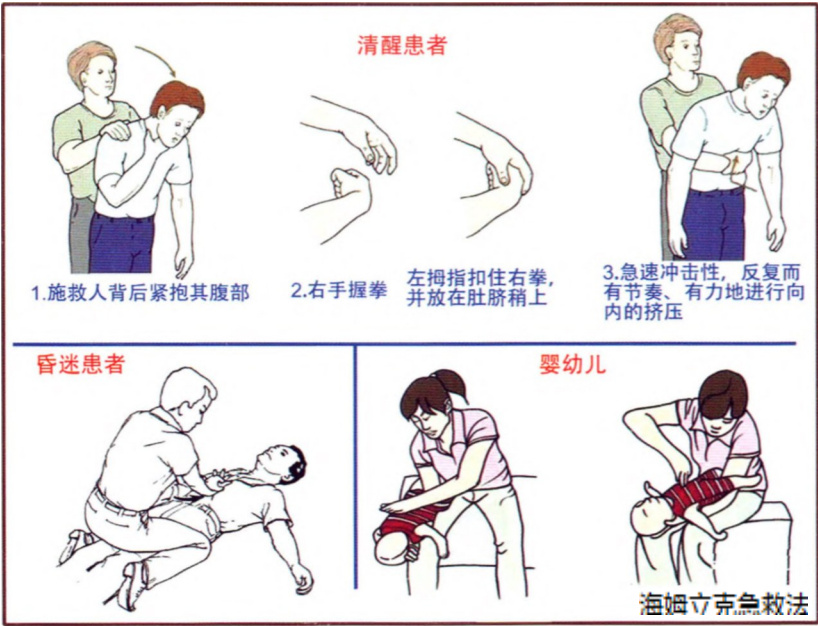


# 市中医院提醒 :老人吃粘糯食品需谨慎 因噎窒息可立即采用海姆立克急救法



通讯员 陈灵敏

年糕因为谐音 年高 ,再加上有着变化多端的口味 ,几乎成了家家必备的应景食品。但是殊不知吃这种粘糯的食物一定要细嚼慢咽 ,否则极易酿成悲剧。最近 ,就有一位七旬老人在吃年糕的时候噎住 ,被送到市中医院急救。

当日 ,傍晚五点半 ,中医院急诊科匆忙送进来一位 75 岁的老人。就在十分钟前 ,老人在吃年糕的时候不小心噎住了

糟了 ,是年糕 ! 急诊科吕医生心里咯噔了一下。年糕这种食物属于粘哪堵哪型 ,用各种镊子夹子及内窥镜都可能取不出来 ,必须按照最坏

的打算做好一系列插管的准备。

吸氧 ,上心电监护 ,判断意识和生命体征 ,准备抢救箱 医护人员有条不紊地快速开展着抢救工作。

当可视喉镜提起会厌 ,露出声门 ,当看见气管口粘着的一块糊糊的年糕时 ,大家的心落了一半。随着对会厌的刺激 ,随着病人 呕 的声音 ,一块年糕被吐了出来 ,这下大家的心终于落下了地。

## 相关链接

春节期间 ,汤圆、年糕、粽子、糯粉糕等粘糯食品都是餐桌上必不可少的美食。而每年这些食物是老年人噎食送医的主要原因。

为什么老年人更容易噎食 ? 市中

医院总结了以下三方面原因 :

年龄因素 :随着年龄的增长 ,老年人牙齿残缺或脱落 ,咀嚼功能降低 ,喉肌松弛 ,咽反射功能下降、蠕动减弱 ,食道肌肉伸展性弹性降低 ,吞咽咳嗽反射降低 ,是造成噎食的常见原因。

疾病情况 :老年人常合并多种基础疾病 ,脑部病变或老年性痴呆会导致咽反射迟钝 ,进食自理能力差 ,易抢食暴食 ,没有饱食感 ,发生噎呛风险最高 ,慢性阻塞性肺疾病因呼吸不畅 ,痰多咳嗽体质虚弱也易发生噎呛。

进食时机不当 :老年人边进食边讲话 ,注意力下降 ,情绪波动引起食管痉挛咽反射功能迟钝 ,吞咽动作不协调 ,容易造成食物误入气道。

老年人进食时出现呛咳 ,该采取哪些急救措施 ? 首先应立即停止进食 ,给予扣背 ,协助病人尽快咳出食物。如患者有呼吸困难 ,喘鸣、面色苍白等 ,可能发生了窒息 ,应立即采用海姆立克急救法。

海姆立克急救法 :清醒患者嘱其坐位或立位 ,抢救者站在患者后面握拳放于病人腹部迅速有力向上向内冲击患者腹部 ,提高腹腔内压力 ,使横膈升高 ,强迫气体从气道排除 ,气道食团也随之排出。昏迷患者仰卧位 ,抢救者位于患者前侧双手交叠置于患者上腹部同法冲击患者腹部。

市中医院还特别提醒 , 噎食窒息的平均生存时间只有 6 分钟 ,在危险面前时间就是生命。预防胜于一切 ! 呼吁人们在吃糯米含量高及粘性高的食物时 ,一定要注意 ,切成易吞咽的大小 ,细嚼慢咽 ,以防类似事故的发生。

## 你的情绪还好吗 市三院 :推荐五种 解压方法

通讯员 曹海鹰

刚刚过去的一年 ,我的业绩没能达到目标 ,新年该怎么办 ?

新春佳节 ,家长又催婚了 ,好烦 !

春节后 ,不知道员工是否能如数回岗 ?

孩子的成绩不好 ,接下来该怎么办 ?

这些生活中常见的情绪问题 ,我们应该如何处理和应对 ? 市三院介绍以下五种方法 ,帮你缓解来自情绪的压力 :

### 做一做深呼吸

当你面临情绪紧张时 ,不妨做一做深呼吸 ,有助于舒解压力 ,消除焦虑与紧张。深呼吸时 ,要注意节奏不要太快 ,随着一吸一呼 ,您的腹部也一起一伏。同时想一想 ,每次吸气时我们都会吸进新鲜干净的空气 ,而每次呼气时 ,都会排出废气 ,带走体内的紧张。当你留意自己轻柔、舒适的呼吸时 ,叹息中你已呼出了紧张不安。

### 适当 示弱 学会倾诉

接受当下的情绪 ,当压力太大时 ,可以将自己心里的事讲给自己信任的人听 ,把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来 ,最后有如释重负的感觉。

### 转移注意力

如果眼前的工作让你感到心烦 ,你可以暂时转移注意力 ,把视线转向窗外 ,使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛 ,从而暂时缓解眼前的压力 ,或者起身走动 ,暂时避开低潮的工作气氛 ,你也可以做一些自己喜欢的事 ,如跑步、打球、听音乐、逛街、吃东西等等。

### 提高自信心 ,减少自卑感

不要夸大自己失败的可能性 ,提高自信心 ,减少自卑感是治愈神经性焦虑的必要前提。每增加一次自信 ,焦虑程度就会降低一点 ,恢复自信 ,也就能最终驱逐焦虑。

### 放声大喊 尽情宣泄

可以在私人空间或在无人区域放声大喊 ,这是发泄情绪的好方法。不论是大吼或尖叫 ,都可适时地宣泄内心焦躁的情绪。

## 别具一格的 寒假实践活动

寒假里 ,人民小学实践活动小组来到磨糍(ong 第四声)现场 ,一个推磨一个添料 ,磨制新糍。糍由炒米、红糖和晒干的橘皮、炒熟的芝麻等通过石磨磨粉而成 ,是永康传统特产之一。现场 ,同学们争先恐后地参与磨糍 ,在石磨吱嘎吱嘎的伴奏声中体会到了浓浓的年味。

通讯员 卢丽雯 记者 潘燕佳 摄

# 市卫生监督所检查全市沐浴场所

通讯员 应炎钊 记者 章芳敏

连日来 ,市卫生监督所对我市沐浴场所开展了一次专项监督检查。

结果显示 ,本次所查的 60 余家沐浴场所基本合格。只是个别单位存在消毒液过期、部分婴幼儿洗浴场所未进行公共场所卫生检测等问题。此次检查 ,市卫生监督所依据相关公共场所法律法规对不符合规范要求的沐浴场所一共出具卫生监督意见书 17 份 ,责令沐浴场经营者按照卫生规范要求限期整改并对整改内容进行复查。

那么 ,一家合格规范的沐浴店应配齐哪些东西呢 ? 市卫生监督所总结归纳了以下四点。

明 证 高悬 ,一目了然。店内明显位置上墙公示《公共场所卫生监督信息公示牌》,公示内容包括 :卫生许可证和有效期内的从业人员健康合格证明(一年有效)、信誉度等级等。

蓝牌的证 ,放心的证。根据《浙江省卫生计生委关于深化 放管服 最多跑一次 改革的通知》相关规定 ,150 平方米以下的沐浴场所无须办理公共场所卫生许可证。卫生监督所仍然会对其进行监督指导 ,颁发由卫生监督所制定的小型场所信息公示牌。经营者虽不用办理卫生许可证 ,但是健康合格证明和其他相应卫生规范要求仍然不能松懈。

婴儿洗浴 ,检测留意。婴幼儿机

体较为敏感 ,如若浴室清洗消毒不合格 ,相较于成年人更加容易被细菌感染。根据 最多跑一次 文件要求 ,婴幼儿洗浴场所须每年定期检测并公示浴室检测合格的检验检测报告。

公共用品 ,一客一换。浴室经营者应该保证向顾客提供的拖鞋等公共用品用具一客一换一消毒 ,并落实消毒制度 ,做好消毒记录。



公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

每晚 6 :00 - 9 :30