

孩子鱼刺卡喉怎么办?这样正确处理

在享受鲜美鱼肉的过程中，一不小心，鱼刺就可能卡在喉咙里，特别是小孩子，会哭闹不止，导致情况更加严重。鱼刺卡在喉咙里虽不是严重的大问题，但处理不当却可能引发一系列麻烦。接下来，让我们一同了解鱼刺卡喉时的自救方法，以便在遇到这种情况时能冷静应对。

错误做法不可取

吃鱼卡刺，吞咽馒头米饭、喝醋、用手抠等，这些方法并不科学。

鱼刺的主要成分是钙，可与醋中的醋酸发生反应，但想要用喝醋来软化鱼刺，效果甚微，因醋在喉咙中只是短暂停留，作用时间不长，而醋中有效的醋酸成分很低，用其软化鱼刺需要长时间的浸泡。另外，醋容易刺激食道，如果食道被鱼刺划破产生伤口，喝醋反而容易刺激伤口造成不适。

而吞咽食物反而会把鱼刺推得更深。一般情况下，大多数鱼刺是卡在扁桃体、舌根处这些较浅的位置，而盲目吞咽食物，会将鱼刺推入咽喉深处，划破咽喉和食道，可能造成感染；如果鱼刺较大，甚至会直接穿透食道，造成穿孔。

食道被穿孔，容易引起局部脓肿，这些脓肿会压迫气管导致窒息，也可能牵连血管引起重症感染；食道附近还挨着主动脉，鱼刺划破食道后可能会刺破主动脉，引起大出血。有些鱼刺还会进入胃部和小肠，引起胃穿孔和腹膜炎，如果不及时处理，可能有生命危险。

有些人觉得大量喝水能把鱼刺冲下去。然而，对于已经扎进咽喉组织的鱼刺，单纯喝水往往无法

起到作用。而且短时间内摄入过多水分，还可能给肠胃造成负担，甚至可能在喝水过程中，因吞咽动作不当，让鱼刺扎得更牢固。

还有人可能会用海姆立克急救法处理，也是不科学的，因为鱼刺卡到的是食管而不是气管。

正确处理方法

孩子出现鱼刺卡喉的情况，家长千万不要自行盲目取刺，先保持镇定，确认是否真的被鱼刺卡住，排除因进食速度过快导致食物擦伤食道黏膜的假象。

尽量安抚孩子情绪，让其不要哭闹，避免过于激动导致鱼刺移位或刺入更深。

使用手电筒等设备照明，查看孩子口腔中鱼刺的位置。当鱼刺卡在喉咙较浅部位时，家长可以引导孩子用力咳嗽，通过咳嗽产生的气流冲击，有可能将鱼刺带出。如果鱼刺卡在扁桃体等肉眼可见的部位，可以使用镊子等工具将鱼刺慢慢夹出来。在操作过程中，要注意保持镊子的稳定，避免晃动导致鱼刺刺入更深。如果看不到的话，很可能鱼刺刺入的位置比较深，不建议自行处理。

无论是查看到鱼刺将其拔出，还是看不到鱼刺，最后都要到医院进行检查和治疗。一是防止有“漏网之鱼”；二是要根据专业医生的建议，看看需不需要后续治疗等。

如果鱼刺卡喉后，出现了吞咽困难、呼吸困难、剧烈疼痛、呕血等症状，这表明情况较为危急，应迅速前往医院治疗。

本报综合



保护儿童口腔健康 注意这些问题

□本报记者 王路欣

3月20日是世界口腔健康日，针对儿童口腔相关问题，记者采访了潍坊市妇幼保健院口腔科的专家。

对于小朋友来讲，保持一个健全的口腔和整齐的牙列，没有龋齿，拥有正常的咬合关系，对其身心发展大有裨益。首先，掌握正确的刷牙方法很重要。从孩子出生后，就可以用纱布蘸温水轻轻擦拭口腔。长出牙齿后，选择适合孩子年龄的牙刷和牙膏，早晚刷牙，每次刷牙至少2分钟，覆盖牙齿内外侧及咬合面。每3个月更换一次牙刷，避免刷毛变形失效。刷牙只能够去除牙齿光滑面的牙菌斑，但是通过牙线，可以去除牙齿邻面的牙菌斑，家长可以引导孩子使用牙线。

其次，防龋齿。恒牙萌出后，牙齿表面的沟壑易藏匿细菌，成为龋齿高发区。6岁-8岁儿童需及时封闭第一恒磨牙（六龄齿），12岁-14岁可封闭第二恒磨牙。即使做过窝沟封闭，仍需定期检查补涂。

再次，注意饮食。家长要注意日常饮食避免给孩子吃含糖分高的食物，这些食物容易滋生细菌引发口腔疾病。

最后，定期进行口腔检查，避免小问题拖成大病。

妇幼知识 一点通

若感染诺如病毒 应及时补充水分

□本报记者 王路欣

春季气温回暖，诺如病毒感染进入高发期。对于诺如病毒相关问题，记者采访了潍坊市妇幼保健院潍城院区儿内二科主治医师杨丽丽。

杨丽丽表示，诺如病毒属于杯状病毒科，其特点是变异快、环境抵抗力强（耐低温、耐酒精）、极少量病毒即可致病。所有年龄段均可感染，但儿童、老年人及免疫力低下者症状更重。其传播途径包括粪口传播、气溶胶传播以及人际接触。

诺如病毒的临床表现与病程是怎样的？

诺如病毒会引起胃肠道感染，感染者发病突然，一般在摄入病毒后12小时-48小时出现症状。儿童一般以频繁呕吐为首发症状，成人以腹泻为主。此外还会有水样便或稀便，无黏液脓血，每日数次至十数次；阵发性腹痛，可伴恶心、低热，通常低于38.5℃；乏力、头痛、肌肉酸痛，婴幼儿可表现为烦躁、拒食。症状会持续2天-3天，具有自限性，婴幼儿、老人可能因脱水导致病程延长。

当孩子感染诺如病毒出现呕吐和腹泻症状时，及时补充液体至关重要。家长需时刻观察孩子的尿量、皮肤弹性以及精神状态。如果孩子开始出现精神不济、嘴唇干裂、眼窝凹陷等脱水的早期症状，应及时补充液体。

儿童感染诺如病毒，不推荐使用抗生素。呕吐剧烈时，需遵医嘱使用，并辅助使用益生菌。此外，孩子在呕吐期应暂停食用固体食物，待状态好转后逐渐给予清淡流质食物。恢复期要避免食用高糖、高脂等食物。

如果孩子出现频繁呕吐无法进食、脱水（无尿、精神萎靡、眼眶凹陷）、持续高热、血便、剧烈腹痛等症状时，应该立即就医治疗。

几种叫醒方式 赶走孩子“起床气”

□本报记者 王路欣

很多孩子，尤其是中小学生，很容易出现“起床气”，面对这样的坏情绪，家长常常感到无奈。其实，“起床气”是一种正常的生理现象，家长不必太在意，但也不能忽视“起床气”给孩子带来的负面影响。如何应对孩子的“起床气”？潍坊市精神卫生中心心理科副主任、副主任医师杨玉涛进行了详细讲解。

近期，今年上五年级的小萱被妈妈带到潍坊市精神卫生中心就诊。“早上我睡得正香的时候，妈妈会突然掀开我的被子，有时候吓得我都坐起来了，很生气但又不跟妈妈说，现在想起来还会心跳加快，很难受。”小萱对医生这样描述。

杨玉涛表示，此案例是暴力叫醒方式导致孩子有“起床气”。现在的孩子学习压力大，早上没睡醒的时候被“粗暴”叫醒，大脑由睡眠潜意识中猛然进入清醒意识状态，就会出现一系列应激反应，引起的生理或者心理不适。如果长期受到“惊吓”，孩子会把这些记忆和情绪保存在大脑中，出现一系列心理问题，如冲动易怒、心境低落、反应迟缓、注意力涣散、记忆力减退等，严重影响孩子的学习生活。

孩子的“起床气”与睡眠质量、性格因素以及家长不恰当的叫醒方式有关。如何巧妙地喊孩子起床，让他们愉快醒来呢？可以尝试以下几种方式：

光照方式。这是最自然的一种叫醒方式，光线与人体的生物钟有着密切的联系，当人体感受

到自然光线，其生物钟开始调整，从而唤醒身体。通过轻轻地拉开窗帘或打开柔和的台灯，渐进的光线可以模拟日出过程，让孩子的身体自然而然地从睡眠状态转为清醒状态，而不会造成突然的打扰。

嗅觉唤醒系统。某些香气能够引发人体的某种生理反应。如早饭的香气会给孩子传递“该起来吃饭”的信号，促使他们醒来。当然，利用醒脑香薰也可以达到让孩子自然醒来的目的。

渐进式躯体唤醒术。身体的触觉是人类最基本的感官之一。对于孩子来说，亲切的触摸不仅能唤醒他们的身体，更能给予他们安全感和温暖。家长可以先轻唤孩子小名，再按压他们的床，然后触碰孩子的手部或小臂，温柔将其唤醒。

认知行为干预方式。如果想让孩子自然醒来，可以在睡前跟孩子商量好起床时间，让孩子对起床时间有个心理准备，这样在早上叫他们起床时，他们会更容易接受。或者可以让他们设置自己喜欢的起床闹铃，让孩子开心地起床。

此外，家长可以提前5分钟-10分钟叫孩子起床，叫醒失败后约定“再睡5分钟就得起床”，这样既给了孩子缓冲的时间，也能心平气和地解决问题。