

诚信二院·健康万家

# 孩子进食 小心被“呛”

近日,一名3岁多的小男孩因葵花籽卡喉被家长连夜转至市二院。当时患儿已出现明显呼吸困难、剧烈咳嗽、烦躁等症,市二院耳鼻喉科主任霍红、副主任宋伟伟以及麻醉科主任李恒然立即开展全麻内镜下气管异物取出术,快速将异物取出,挽救了患儿生命。

2017年市二院耳鼻喉科救治60余例气管异物病人,异物种类繁多,大多为干果类食物,如瓜子、花生、核桃等,比较少见的有金属扣、棉签、碎骨等。市二院耳鼻喉科配备德国STORZ公司的支气管镜,开展全麻内镜下气管异物取出术,提高了气管异物全麻的安全性,对于较深处的支气管异物也能够完整取出。

**什么是气管异物?**  
气管、支气管异物是指经口误将物品吸入气管内造成剧烈呛咳、呼吸困难甚至导致窒息的急症。3岁以内的婴幼儿磨牙还没有长好,咀嚼的功能也不是太好,咳嗽、吞咽等自我保护反射没有发育完全,是气管异物的高发人群。在我国,每

年有近5万儿童因意外伤害而死亡,其中因吞咽异物或气管异物阻塞等引起意外窒息而死亡的儿童近3000名。

**吸入异物怎么办?**  
发现物品呛入孩子气管,家长必须保持镇静,帮助孩子稳定情绪,停止哭闹,以免加重病情。异物进入小儿气管是很难自然咳出的,首先应清除鼻腔和口腔内的呕吐物或食物残渣,但不要试图用镊子把气管内的异物挖出来,这样很容易使异物越来越深。建议试用下列手法诱导异物排除(尖锐物品除外)。

**成人。**救护者站在受害者身后,双臂从背后围环其腰腹部,一手握拳,拳心向内按压于受害人的肚脐和肋骨之间的部位;另一手成掌指状按在拳头之上,双手急速用力向里向上挤压,反复实施,直至阻塞物吐出为止。

**3岁以下孩子。**马上把孩子抱起,一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在救

护人膝盖上。在孩子背上拍1~5次,观察孩子是否将异物吐出。

**婴儿。**1.五次拍背法:将患儿身体扶于救护者的前臂上,头部朝下,救护员用手支撑伤者头部及颈部;用另一手掌掌根在伤者背部两肩胛骨之间拍击5次。2.五次压胸法:使患儿平卧,面向上,躺在坚硬的地面或床板上,抢救者跪下或立于其足侧,或取坐位,并使患儿骑在抢救者的两大腿上,面朝前。抢救者以两手的中指或食指,放在患儿胸廓下和脐上的腹部,快速向上重击压迫,但要刚中带柔,重复几次,直至异物排出。

宋伟伟表示,海姆立克的方法并不适用所有气道异物患儿。在特别紧急的情况下(无法呼吸等),家长可以先自行紧急处理,之后还需到医院做进一步检查有无残留异物。如果孩子吞食某种食物后突然脸憋得通红,口唇青紫,或者出现剧烈咳嗽(可能因异物位置改变咳嗽会缓解),或反复咳嗽,应及时送往医院,让医生来排查、评估病情并给予专业有效的救治。



### 专家链接

宋伟伟,市二院(市儿童医院)耳鼻喉科副主任,副主任医师,毕业于新乡医学院临床医学系,曾先后于郑大一附院,郑州儿童医院进修学习,擅长内镜下手术治疗各种鼻科疾病以及显微镜下中耳手术、头颈部肿瘤手术,擅长小儿支气管异物、小儿疝症等小儿耳鼻喉科疾病的诊断治疗。发表国家级论文12篇。



爸爸老妈俱乐部

## 活动精彩 报名火热

自爸爸老妈俱乐部成立以来,举办了“以字会友”书法交友活动、书画展活动、“我的幸福生活我来秀”图文征集活动、“指尖上的工艺”剪纸活动等,热闹精彩的活动吸引了很多爸爸老妈们报名参加并成为俱乐部会员,也有不少子女前来为家里的老人报名成为俱乐部会员。截至目前,爸爸老妈俱乐部的会员已近百人。

正是因为爸爸老妈们的积极参与和支持,活动均取得了圆满成功。在上周末举办的“爸爸老妈微信课堂”活动中,爸爸老妈们一次两次记不住操作步骤,就会在授课老师的指导下不厌其烦地反复练习。每次活动结束后,工作人员把现场情况精心整理通过报纸和微信公众号发布后,吸引不少老人及其子女们的关注点赞。另外,刚结束的“秀书法、写春联”活动,俱乐部的工作人员也将会通过报

纸和微信公众平台发出。爸爸老妈俱乐部的工作人员告诉记者,“我的幸福生活我来秀”图文征集活动正在进行中,活动主要采取照片、文字记录的方式展示、讲述您生活中的某个场景、某一瞬间的点滴幸福,想晒幸福的爸爸老妈可以将文章或照片发送到“爸爸老妈俱乐部”微信公众平台即可(扫描文末二维码关注后即可发送),工作人员整理后将发布到微信公众平台。

幸福生活由您选择,爸爸老妈俱乐部更多精彩活动邀请您来参加。  
报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西爸爸老妈俱乐部(105、107路公交站到新大厦站下车南走100米)

咨询电话:  
3170858  
15039571679



### 用药指南

## 干吞药片的五大危害

很多人为了省事,把本该用水送服的药片直接干吞,其实,这样做容易导致产生以下五点危害。

**1.药物起效慢。**人体食管有三处生理性狭窄,当食物、药物经过时容易滞留或需较长时间才能到达胃肠道。用水送服药片能帮助其更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间变长,起效变慢。

**2.伤食管。**干吞药片时,药片容易粘在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适,严重时还会引起食管炎、食管溃疡和食管糜烂。

**3.引起恶心、呕吐。**有些药物具有特殊的味道,如果干吞,刺激性更明显,容易导致恶心。

**4.容易误吸。**食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。

**5.伤肾脏。**磺胺类抗菌药等药物在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤,如促进尿酸排泄的抗痛风药,服用后会使尿液中尿酸浓度增大,容易形成尿酸结晶,如果干吞这些药物,很可能影响药物排泄,伤害肾脏。

### 饮食健康

## 一日三餐别少了膳食纤维

纤维是植物细胞壁的主要组成成分,包括纤维素、半纤维素、木质素及角质等成分。美国食品药品监督管理局推荐,一个健康的人在摄入1000卡热量食物时,其中至少要含11.5克纤维。按此推算,一个人平均每天要摄入2500卡热量,所以每天至少要吃25克~38克纤维。吃高纤维食物,到底有哪些好处呢?

**帮助减肥。**纤维素比重小、体积大,进食后使人容易产生饱腹感,减少热量的摄取。同时,纤维素在肠内会吸引脂肪并排出体外,有助于减少脂肪积聚。

**维持肠道菌群稳定。**研究发现,膳食纤维缺乏会引起肠道微生物的多样性减少,而且影响肠道菌群在两代人之间的传播。一旦后代的肠道菌群受到影响,补充膳食纤维也无济于事。

**防治便秘。**食物纤维体积大,在人体的胃肠道中可以吸收更多的水分,使粪便的体积增大,质地变软,加快肠蠕动,减少便秘发生。

**降低血脂。**食物纤维中有些成分,例如果胶可与胆固醇结合,木质素可与胆酸结合,使胆固醇和胆酸直接随粪便排出,消耗体内的胆固醇以补充胆汁中被消耗的胆固醇,从而降低血脂。

**保护皮肤。**面部暗疮是由于血液中过量的酸性物质及饱和脂肪而形成的;经常便秘的人,肤色枯黄,也是

因粪便在肠中停留时间过长,毒性物质通过肠壁吸收并使血液沾上毒素所致;吸烟过多的入脸色犹如死灰,也是上述原因造成的。食物纤维能刺激肠的蠕动,使废弃物及时排出体外,从而保护皮肤。

**控制血糖。**有人认为糖尿病的起因之一是食物中纤维素含量太少。含有大量膳食纤维的食品,给人体提供的能量很少,纤维中的果胶可延长食物在肠内的停留时间,降低葡萄糖的吸收速度,使餐后血糖不会急剧上升,有利于糖尿病病情的改善。同时,高纤维食品还可降低糖尿病患者对胰岛素或一般口服降糖药的需求。

吸收毒素。食物在消化分解的过程中,必定会产生不少毒素,这些有害物质在肠腔内会刺激黏膜上皮。纤维在胃肠道中遇水形成致密的网络,吸附有机物、无机物、水分,对维持胃肠道的正常菌群起着重要作用。同时,肠内容物中的毒素会被纤维素吸附,肠黏膜与毒物的接触机会减少,吸收入血量亦减少。 阎保华



### 健康课堂

## 隐性高血压更危险

隐性高血压患者在医院测量时,血压可能在正常范围内,但在家中自己测量时血压却偏高,而且24小时动态监测出的血压也偏高。隐性高血压具有以下三大特点:

**1.隐蔽性。**隐性高血压在偶然的测量中不一定能被发现,容易被忽视。

**2.普遍性。**数据显示,我国有近四分之一的人是隐性高血压患者,而这些人中有三分之一可能发展成持久

性高血压,并有较高的心血管疾病发生率。

**3.高危险性。**隐性高血压引发的心血管事件比其他高血压引起的心血管事件危险性更大、死亡率更高。

隐性高血压由于病情隐匿,较多患者不能获得及时的诊治,更易引发动脉硬化和左心室增大等异常以及脑肾等重要靶器官的血液供应和功能损伤,应早发现、早治疗。 袁光

## 你大吃大喝 心脏吃不消

根据往年急诊收治情况分析,在春节期间集中收治的上消化道出血、胰腺炎、高血糖、高尿酸血症等病人,问题都出在没管住嘴上。而上呼吸道感染、鞭炮伤、生物钟紊乱、车祸伤等问题都集中在出游娱乐上。

春节期间,不少老人容易出现血压升高、心绞痛发作,甚至心肌梗死,心力衰竭加重等心血管疾病。专家提醒,高血压患者应密切监测血

压,一旦发现血压控制不佳,应及时就医,调整降压药物。冠心病患者应注意保暖,避免劳累或受凉,避免清晨运动,少食多餐,避免饱食加重心脏负担,低脂低盐饮食,随身携带急救药物。如果近期反复出现心绞痛发作,应及时就医。在饮食上,营养均衡,宜低盐、低脂、低糖饮食,增加水果、蔬菜和粗粮的摄入量。

周人杰

### 健康时评

## 把中医种子播进娃娃心里

■王君平

“《红楼梦》里的林黛玉弱不禁风、面色苍白,你认为她哪个脏器可能出了问题?”这是浙江省五年级教材《中医药与健康》中的一道思考题。今年,浙江推出全国首套小学中医药教材,引起了孩子们的浓厚兴趣。

中医药进课堂,并非为了培养“小郎中”,而是为了让孩子们从小培

养健康的生活方式。课程内容不是中医的“汤头歌”,也不是望闻问切的技法,而是中医药健康知识。很多小孩子爱吃肉,晚餐荤菜吃得多、吃得太饱,吃完饭就写作业,甚至还要吃夜宵。从中医的角度来说,“胃不和则脾不安”,食物积滞在胃肠中,引起胃气上逆,扰乱心神,造成心胃不和,卧不安稳。现代医学研究证实,在失眠病人中,有近一半与吃得不合理有关。中医强调顺应自然、形神共养,调饮食、慎起居、适寒温、和喜怒,从而达到保养身体、减少疾病、增进健康的目的。中医药进课堂,就是要将中华文化中的养生智慧传授给孩子们,使其从小确立健康理念,选择健康生活方式,筑起防控慢性病的屏障。

近年来,灌输式教育方式备受诟病。学生死记硬背,应付考试,不仅不利于中华传统文化的传承,还可能适得其反。中医药进课堂,可以激发学生对中医药这一大宝库的兴趣,提升对中华优秀传统文化

的自信心。上海中学生段沛妍凭借《地黄抗糖尿病有效成分的作用初探》这一项目,荣获第六十三届英特尔国际科学与工程大奖赛一等奖。她的参赛项目与中医药密切相关,灵感源于糖尿病的爷爷泡茶用的地黄。中医药进课堂,就是要将兴趣的种子埋在孩子们心中。在阳光雨露的滋润下,这颗种子迟早会生根发芽,早播种,早收获。

“看我抓一把中药,服下一帖骄傲……”流行歌曲《本草纲目》唱出了中医文化自信。中国外文局发布的《中国国家形象全球调查报告2015》显示,中医是最能代表中国文化的元素,排在第一位。但是,如今还有不少中国人盲目崇拜西医,厚“西”薄“中”,忘记了中医这笔老祖宗留下的珍贵遗产,甚至一味反对中医。如果一个人从中小学教育阶段,就开始接触中医文化,肯定不会盲目排斥中医。北京零点市场调查与分析公司发布的《中医药民众认知度调查报告》显示,“在被访的17岁以下年龄段人群中,首选中医为治疗手段的比例仅为17.5%”,说明我国青少年对中医药的关注、认知与接受程度相对较低。中医药知识在基础教育阶段出现



断层,青少年缺乏对中医药最起码的感性认识和理性认知。这种先天不足,严重影响了中医药人才队伍的培养。如果青少年时期没有机会接触到中医药理念与独特的认知方法,错过了最佳学习年龄,等到思维方式趋于定型的大学阶段,他们很难建立起中医思维,这种弊端在中医药院校教育中逐步显现。中医药进课堂,就是要培养孩子们对中华传统文化的亲近感和认同感,补齐中医药知识缺失的短板,使其借助古老的东方智慧,擦亮中医药这张“中国名片”。

习近平总书记指出,中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》提出普及中医药,进校园、进社区、进乡村、进家庭,将中医药基础知识纳入中小学课程,将全社会用好中医药这把“钥匙”,培植传统文化的沃土,让中医文化薪火相传。

## 招标公告

**1.招标条件:**本招标项目漯河市第二人民医院老病房楼改造项目设计已被批准建设,项目业主(招标人)为漯河市第二人民医院。建设资金:自筹。本项目已具备招标条件,现对该项目的设计进行公开招标。  
**2.项目概况与招标范围**详见漯河市公共资源交易信息网。  
**3.投标人资格要求:**(1)本次招标设计投标企业须具备建筑行业(建筑工程)乙级及其以上资质;并在人员、设备、资金等方面具有相应的设计能力;设计单位拟派项目负责人须具备二级注册建筑师执业资格。(2)本次招标不接受联合体投标。  
**4.投标保证金:**(1)网上报名。各潜在投标人报名需凭河南省CA数字证书(已在漯河市公共资源交易信息网进行注册绑定的投标企业),通过漯河市公共资源交易信息网“登录”入口进入“漯河市工程建设电子交易系统”进行报名(详见漯河市建设工程交易平台操作手册——投标企业版)。未注册的企业请登录“漯河市工程建设电子交易系统”(网址:http://www.lhjs.cn:9081/,需使用IE8.0以上版本浏览器)进行企业注册及CA绑定。注册绑定完成后方可进行报名(企业注册操作手册请前往漯河市公共资源交易信息网下载中心自行下载)。

注册咨询电话:0395-2969925。(2)本项目将采用资格后审方式,开标时请携带资料到现场,由评标委员会进行核验,具体内容详见招标文件。(3)报名时间:2018年2月9日8:00至2月14日23:30。  
**5.招标文件的获取:**招标文件每套售价500元整,售后不退。  
**6.发布公告的媒介:**本招标公告同时在河南省招标投标网、漯河市公共资源交易信息网上发布。  
**7.评标办法:**本项目招标投标办法采用综合评估法,详见招标文件。  
**8.联系方式:**  
招标人:漯河市第二人民医院  
地址:漯河市交通路  
联系人:陈先生 电话:0395-6697568  
代理机构:河南省致诚工程技术有限公司  
地址:漯河市MOCO新世界企业总部大厦20层2016室  
联系人:朱浩峰 李远航 林璐璐  
电话:0395-3138233 15839578082  
**9.监督投诉部门:**  
漯河市建设工程招标投标管理办公室  
投诉电话:0395-2921567  
地址:漯河市汉江路与井冈山路交叉口办公楼四楼

## 公告

漯河市不动产权(2018)第082期  
土地使用者:尼小兵,土地证号:漯国用(2012)001201,坐落:交通路美盛房地产开发有限公司义乌A座1号楼1B68室,用途:城镇住宅用地,使用权类型:出让,面积:8.24平方米,因土地证丢失,声明作废。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达漯河市不动产登记中心,逾期我中心将依据申请人申请,补发新证。  
漯河市不动产登记中心  
2018年2月9日

## 注销公告

漯河市恩童商贸有限公司经公司决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由高广力、邱俊亭、高改营组成,请债权人于2018年2月9日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。  
联系电话:15515407077  
漯河市恩童商贸有限公司  
2018年2月9日

## 注销公告

漯河市建达新型建材有限公司经公司决定,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由黄建国、杨腾飞、翟金涛组成,请债权人于2018年2月9日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。  
联系电话:13939592106  
漯河市建达新型建材有限公司  
2018年2月9日

## 债权转让公告

根据河南省高级人民法院民事判决书(2014)豫法民二终字第00323号,本人将拥有的和鸿彬、杨静、河南雅顺置业有限公司的债权转让给河南南泰路电力安装工程,债权金额3515226.06元。  
转让人:张晓彦  
2018年2月9日

## 遗失声明

●漯河市旗昌商贸有限公司营业执照正本(注册号:411103000019887)丢失,声明作废。  
●漯河市源汇区鸿成汽车用品经营部税务登记证副本(证号:411023198403053077)丢失,声明作废。  
●编号为J412077846,姓名为毛锦哲,出生日期为2010年8月30日的出生医学证明丢失,声明作废。

## 遗失声明

●漯河市源汇区鸿成汽车用品经营部税务登记证副本(证号:411023198403053077)丢失,声明作废。  
●编号为J412077846,姓名为毛锦哲,出生日期为2010年8月30日的出生医学证明丢失,声明作废。