

过个开心年之饮食篇③

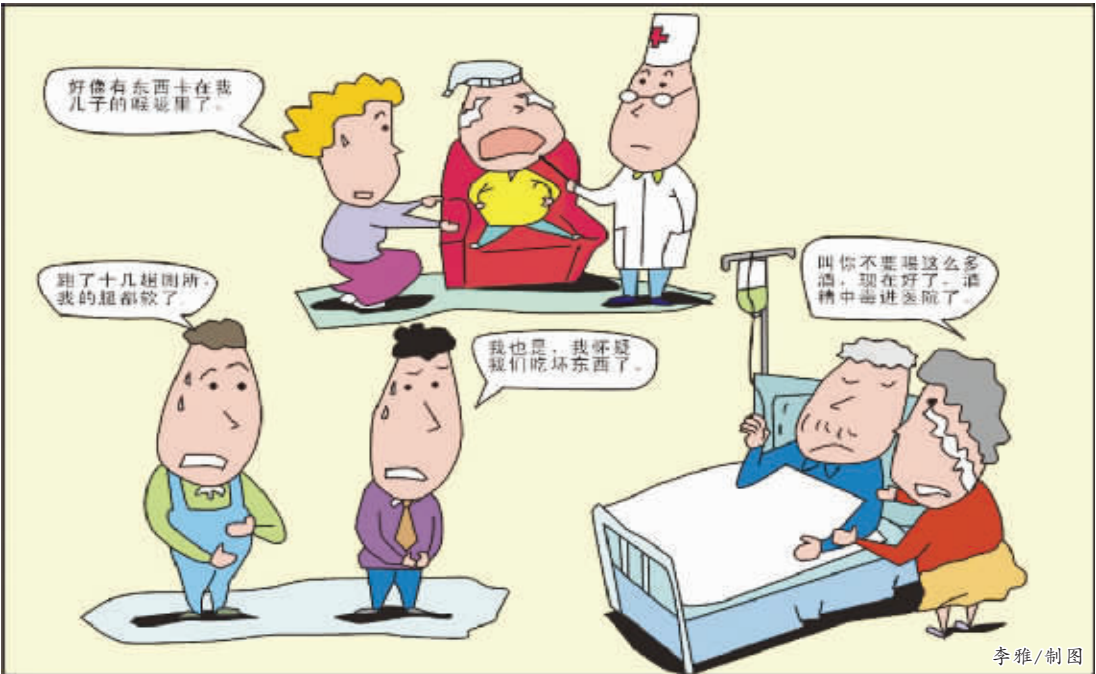
酒精中毒、异物卡喉、食物过敏 小心应对吃出来的意外

■记者 孙文静



春节期间,在各大医院的急诊室里,少不了挂吊瓶的市民。急性肠胃炎、酒精中毒、食物过敏等等,这些节日常见病给喜庆的春节蒙上了阴影。

市民该如何应对呢?记者联系了市中医院急诊科主任林茂恩给大家支招,不要让这些意外悄悄“溜进”你的嘴。



酒精中毒

春节期间,亲朋好友相聚,难免开怀畅饮,如果你性格豪爽,再好的酒量也难免酩酊大醉。无节制地饮酒,就可能乐极生悲,造成酒精中毒。

案例: 农历去年除夕晚上,锦湖街道的吴先生一家早早准备好了年夜饭,还把乡下的父母请来一起过除夕。人多热闹,酒桌上觥筹交错,不知不觉吴先生半瓶白酒下肚。当晚23时许,吴先生先是觉得身体有点发冷,面色苍白,神情涣散,接着就陷入了昏迷。家人赶紧拨打120急救电话,将吴先生送入市人民医院。经医生救治,吴先生有惊无险,清醒过来,只是连累了一家人在急诊室度过除夕夜。

医生诊断: 酒精中毒主要是由于人对乙醇的适应能力相对差别引起的,一次饮用大量的酒类饮料会对中枢神经系统产生先兴奋后抑制作用,重度中毒可使呼吸、心跳抑制而死亡。

酒精中毒分为3个阶段。第一阶段为兴奋期,表现为眼部充血,面色潮红,头晕,人有欢快感,言语增多,自控力减低;第二阶段为共济失调期,表现为动作不协调,步态不稳,身体失去平衡;第三阶段为昏睡期,表现为沉睡不醒,脸色苍白,皮肤湿冷,口唇微紫,甚至陷入深昏迷,以至呼吸麻痹而死亡。

应急措施: 出现轻度酒精中毒时,首先要制止醉酒者继续饮酒,其次可在酒后多吃一些有醒酒作用的蔬果,如甘蔗、橙、梨等。如果醉酒者是入睡或昏迷状态平躺在床上,头应侧向一边,以免呕吐物进入其肺部而导致窒息死亡。如果出现呕吐,应立即将其置于稳定性侧卧位,让呕吐物流出。重度酒精中毒者会出现烦躁、昏睡、脱水、抽搐、休克、呼吸微弱等症状,应该迅速送医院急救。

要注意的是,不要用“抠喉咙”催吐解酒。“抠喉咙”催吐虽可起到一定的醒酒作用,但一定要在清醒时或医护人员的帮助下进行,因为醉酒者意识不清,很容易吸入呕吐物引起窒息。用手指刺激咽喉催吐会导致腹内压增高,除易导致胃出血外,还会使十二指肠里的内容物逆流,引发急性胰腺炎等急症。

急性肠胃炎

春节也是肠胃炎的高发时期。饮食不干净、不卫生,都可能诱发肠胃炎发作。另外,应酬过多、饮酒过量、熬夜消遣、暴饮暴食,都会使胃肠功能紊乱导致急性肠胃炎。

案例: 8岁男孩小郑因为腹痛、腹泻,被家长带到市人民医院就诊。原来,前一天在亲戚家吃分岁酒时,小郑吃了不少辛辣油腻的食物和冰冷夹生的海鲜,一会儿喝冰镇可乐,一会儿喝热玉米汁。当天深夜,小郑陆续出现恶心、想吐、腹痛、腹泻等症状。经诊断,小郑患的是急性肠胃炎。

食物中毒

病从口入,这句话告诉我们,东西不可以乱吃。但很多时候并不是我们主动去吃那些不卫生、不健康的食品,而是在不知不觉之中吞下了有害的物质,从而引起食物中毒。

案例: 去年春节前,温女士腌了一盆泡菜保存在冰箱里,打算过年当配菜吃着解腻。可一家人吃完泡菜后,当天晚上先是丈夫觉得肚子痛,接着婆婆开始上吐下泻,而温女士除了一趟趟跑厕所外,还浑身冒冷汗,嘴唇发青。儿子回家后急忙把他们送进了医院。经医生检查,是食物中毒。原来,温女士的泡菜并没有腌透,亚硝酸盐的含量过高,因而引发

食物过敏

过年时,人们走亲访友,免不了鱼虾满席,推杯换盏,这是造成过敏的主要原因。再加上熬夜、作息不规律,导致身体疲劳、体质变差,加剧了过敏发病几率。

案例: 农历去年除夕,唐小姐去男朋友家见家长。滴酒不沾的她遇上长辈来敬酒,也豪爽地干了几杯啤酒。席间,她又吃了不少海鲜。可酒席还没散,她就浑身发痒,身上多处出现红斑。赶到医院看门诊才得知,这是酒精和海鲜引起的食物过敏。

医生诊断:

急性肠胃炎的症状主要表现为食欲不振、腹痛、腹泻、呕吐,比较严重的还会出现痢疾、粘液血便、胃冷等。其发生多由于饮食不当、暴饮暴食,或食入生冷腐馊、秽浊不洁的食品。

孩子的消化系统功能还不太健全,进食过多生冷、油腻、辛辣的食物,其消化道比大人更容易受刺激,引发炎症。除了急性肠胃炎,进食过多荤腥油腻的食品还容易导致胆囊炎急性发作,有的甚至引发胆绞痛。

应急措施: 得了急性肠胃炎,应尽量卧床

医生诊断:

食物中毒。食用了被细菌性或化学性毒物污染的食物,或误食了本身有毒的食物,就会引起食物中毒。食物中毒常常是突然发病,中毒者多在餐后数十分钟至数小时内发病。大多数食物中毒的病人都有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者可因脱水、休克、循环衰竭而危及生命。

应急措施: 食物中毒后不要因为腹泻就轻易服用止泻药,因为在体内毒素还未排出之前止泻只会贻误病情。若吃下去的东西在一两个小时内,可用筷子或手指刺激咽部帮助催吐,

医生诊断:

食物过敏,实际上是指人对食物产生了过分敏感、过分强烈的反应。吃完某种食物又吐又泻,腹痛难忍,或者全身出现风团,搔痒不堪,甚至心慌气短、不省人事,这些都是食物过敏的表现。

根据进食与出现症状间隔时间的长短,食物过敏可分为速发型和迟发型两种。速发型通常发生在进食含有过敏原的食物之后2小时内,迟发型一般发生在进食后数小时或者数天后。容易引起过敏的食物有鸡蛋、牛奶、鱼、贝壳类海产

休息,防止脱水是最重要的环节。补水也要注意,不要一味喝白开水,最好饮用含适当盐分、水分的电解质水溶液,药店里能买到的补液盐也可买回自己冲服。如出现呕吐、腹泻和剧烈腹痛等症状,应立即将病人送附近医院诊治,并将其吐、泻物按防疫要求进行消毒处理,以防传播扩散。

急性肠胃炎的治疗一般先进食比较清淡的流质、半流质,如米汤、粥、新鲜果汁,逐渐增加一些蛋白质食物,但忌油腻、油炸食品,开始进食宜少量,等胃肠道功能恢复后,才开始正常饮食,并注意休息。

排出毒物。由于呕吐、腹泻造成体液的大量损失,会引起多种并发症,直接威胁病人的生命。这时,应大量饮用清水,可以促进致病菌及其产生的肠毒素的排除,减轻中毒症状。

如果症状未见好转甚至出现失水明显、四肢寒冷、腹痛腹泻加重、极度衰竭、面色苍白、大汗、意识模糊、说胡话或抽搐,以至休克,应立即送医院救治,否则会有生命危险。在治疗过程中,要给病人以良好的护理,尽量使其安静,避免精神紧张,还要防止受凉,同时补充足量的淡盐开水,以防因呕吐、腹泻引起的体内电解质紊乱。

品、坚果、花生、黄豆、小麦、芒果等。

应急措施:

要防止食物过敏,惟一的办法就是避免食入引起过敏的食物。一般的食物过敏发生后,应立即停止食用该食品。食物过敏严重的可能导致过敏性休克,表现为血压急剧下降、丧失意识、呼吸不畅等。一旦有人发生过过敏性休克,周围的人要立刻拨打医疗急救电话,同时让病人平躺,保证脑供血充足,注意病人的呼吸道是否通畅,必要时可以进行人工呼吸。

异物卡喉

春节期间家人团聚,饕餮大餐自然在所难免。对于年纪尚幼的儿童和反应较慢的老人而言,要格外小心异物卡入气管、喉咙。异物卡喉一般以鱼刺、鸡骨、假牙为主,多见于成人和老人。而气管异物多发生于两岁多的孩子,以花生、瓜子为主,尤其是果冻,一旦进入气管,连抢救的机会都没有。

案例: 去年春节期间,陈女士带着两岁多的女儿敏敏一脸焦急地来到市人民医院。原来,敏敏趁着大人说话不注意,不知从桌上拿了什么东西就往嘴里放,之后就一直咳嗽,咳得很厉害,一张小脸还憋得发青。发现异物已经进入气管,医生给敏敏做支气管镜检手术,通过异物钳将异物夹了出来。

医生诊断: 异物卡喉常见于进食或口含异物时嬉笑、打闹或啼哭而发生,尤其多见于儿童和老人。老人牙齿松动、脱落后,难以充分咀嚼,加上口腔黏膜感觉神经反应迟钝,无法感知食物内是否含有异物;5岁以下孩子的牙齿没有发育好,且喜欢一边吃一边跑,增加异物卡喉风险。

由于食物或异物嵌顿于声门或落入气管,造成病人窒息或严重呼吸困难,表现为突然呛咳、不能发音、喘鸣、呼吸急促、皮肤发紫,严重者可迅速出现意识丧失,甚至呼吸心跳停止。

应急措施: 异物卡喉的第一时间急救非常关键,用手抠喉咙、大口吞饭团、馒头或喝食醋等都是错误的急救方法,会让异物越陷越深。一旦孩子发生异物呛入气管堵塞气道,家长应把孩子头朝下横抱,再在背部用力拍击,帮助孩子把异物咳出。如异物仍不能吐出,应速将孩子送往正规医院。

如果是成人进食卡喉,可以稍稍弯下腰,靠在一固定的水平物体上(如桌子边缘、椅背、扶手栏杆等),对着边缘压住腹部,快速向上冲击,直到异物排出。

要注意,咽喉或食管里卡了异物,有人用大口咽下饭团或馒头、韭菜等办法,想以此将异物推压下去,这样只会使刺扎入较深的部位,或卡在食道内,造成更严重的后果。