我国每年有3000名儿童因气管异物而窒息死亡，春节期间最高发

快过年啦！别再给孩子吃这些

文、图：今日女报／凤网记者 李诗韵 通讯员 李雅雯

一个果冻，险些要了孩子命——回想起去年春节的一幕，长沙妈妈陈婷婷依旧心有余悸，至今家里都不再购买这样的食品。

每年春节，家中置办的年货就成了孩子们争抢的零食。可这些食物总会引发一些安全事故。近日，中国医学会发布的一项数据引起了大家的注意：我国每年有3000名儿童因气管异物而窒息死亡，春节期间最高发。

那么，究竟哪些食物最容易让孩子们置身“鬼门关”呢？一起听听专家们的说法吧！

每年春节期间，赵斯君（右一）都会给家长们讲述气管异物的风险。

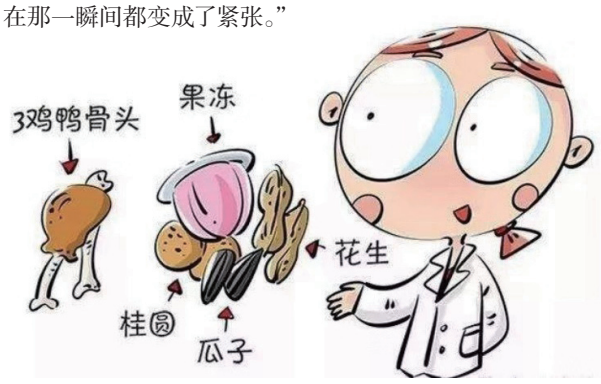
猛吸一口果冻，3岁女孩差点窒息

美味的水果冻，是很多孩子喜欢的零食，可在长沙妈妈陈婷婷看来，自从2019年春节发生惊险一幕后，再也不敢在家里随意摆放这样的食品了。

“我3岁的女儿当时猛吸了一口果冻，刚吃下就卡在喉咙处，孩子憋得脸都紫了。”回忆起当时的情况，陈婷婷告诉记者，眼见孩子的呼吸慢了下来，她知道来不及送医院了，只能赶紧拨打120急救电话，请求医护人员电话指挥。

将孩子脚高头低后猛拍背部，持续拍打四五下；若效果不佳，就用拳头抵住孩子腹部，猛往上顶……陈婷婷照着急救中心医生的指示处理，女孩终于把果冻吐了出来。

“抱着女儿来到医院才知道，大过年的，一天里竟有这么多孩子被零食卡喉。”陈婷婷说，当时，与她一起带着孩子在湖南省儿童医院就诊的家长排起了长队，“春节的喜气在那一瞬间都变成了紧张。”



春节3天接诊了19例患儿

“我们去年春节当天就接到了9名异物卡喉患儿。”湖南省儿童医院耳鼻喉头颈外科教授赵斯君介绍，9名患儿中年龄最小的12个月，最大的4岁多，异物种类有西瓜子，花生、板栗、松子玉米等。而在春节后的三天内，医院还为19例患儿进行了支气管镜检加取异物手术。

为什么每年春节异物卡喉的情况会频频发生？赵斯君表示，这与家长看护不到位，以及孩子的生理特点和年龄有关。1—2岁的幼儿能自行走动，但行、跑不稳，易磕碰摔跤；好奇、自制力差，看到各种食品、物品喜欢放在口里，对家长的指令不能完全理解和遵从；幼儿牙齿发育不全，不能将硬食物（如花生、瓜子等）嚼碎，喉保护性反射不健全，当进食此类食物时，一旦嬉笑、哭闹、跌倒，极易将食物误吸入气道，导致呼吸道异物发生。如果照顾者安全意识不强，在春节期间对零食随意摆放，使孩子们离开了家长视线，更容易发生异物误吸。

赵斯君提醒，花生、瓜子等被误吸入气管后，气管受到刺激，会突然出现剧烈呛咳，异物较大堵塞气管时，会有惊恐、憋气、面色苍白或青紫、呼吸困难等表现甚至窒息。异物较小进入气管后，若贴附于气管壁，症状可暂时缓解，但如果异物长期未取出，将引起患儿咳嗽、气喘、喉鸣发热等，甚至可能出现肺脓肿、脓胸等。

这些食物孩子最好别吃

1、花生、瓜子等坚果

很多家长会觉得宝宝长牙了、能咬了就可以吃坚果。但据湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科统计，该院共收治气管、支气管异物的9848例患儿中，因花生、瓜子等带壳食物导致卡喉的约占2/3，其中花生米高居首位，占40%以上。这些食物一旦堵住孩子的气管后，若抢救不当，短短几分钟就可能让孩子丧命。尤其像夏威夷果、开心果等圆形的坚果，宝宝吃在嘴里时，大人一逗，更容易滑进气管里。

2、话梅、蜜饯

话梅肉是很多家长给孩子的开胃小零食，不过这类食品不仅添加剂很多，而且容易呛食。以话梅为例，因为有核，只要卡住就会造成生命危险。

3、元宵、年糕

春节期间，很多地方有吃年糕和元宵的习俗。但由于年糕一般是糯米做的，一方面不易消化，可能会加重宝宝胃部的负担。另一方面，糯米这种食物还可能加剧宝宝胃酸的反应，会造成宝宝胃部不舒服。而糯米很黏，宝宝还很容易吞咽不下去而发生危险。因此，不建议3岁以下宝宝吃年糕或元宵。

4、刺身、半熟牛排、醉虾等

刺身、生鱼片很多不卫生，含有大量的病菌，在调料中蘸一下几乎没什么杀菌作用，孩子的消化道很娇弱，很容易就造成腹泻、胃肠感冒等症状，一些没有煮熟的鱼（特别是淡水鱼）、半熟的牛肉、生虾蟹、蛙里可能还有寄生虫。因为好吃生食而导致全身长满寄生虫的案例比比皆是，儿童感染寄生虫，严重时可能会影响生长和智力发育。

小科普

打了疫苗就不会再出水痘吗

文／唐侦（湖南省儿童医院留观输液科）

在水痘高发季，接种水痘疫苗是预防水痘最经济有效的措施，但即使接种了疫苗也并非有了“金钟罩”，任何疫苗都不能保证百分之百不发病，况且疫苗有一定的保护期限和保护率，随着时间延长，抗体水平会慢慢减弱。因此世界卫生组织建议，孩子们最好接种两次水痘疫苗，也就是1岁接种后，在4–6岁再接种一次，这样保护效果就能达95%以上。另外，在接种水痘疫苗时，很多家长会纠结是打进口的还是国产的。实际上进口疫苗和国产疫苗在预防效果上没差别。我国每种疫苗在上市前，都要经过严格的临床试验，来确保其安全性和效果，盲目相信“进口比国产好”没必要。

儿童患风湿后可引发心包炎

文／罗金文（湖南省儿童医院心胸外科）

很多人认为，儿童不会患上风湿免疫性疾病。其实，风湿免疫病并不仅发生于成人，儿童也会得，而且儿童风湿免疫病的患者还不少，和成人相比，诊治却更为困难。许多患儿发病时是全身症状重、局部症状轻，例如有些孩子初发病时可能没有局部关节疼痛、皮疹等表现，但病情可能已让多个脏器遭殃，表现为肾炎、抽搐、心包炎、胸膜炎等危急症状，需紧急救治。临床上能用于治疗儿童风湿免疫病的药物很少，再加上儿童处于生长发育阶段，有些药物会有不同程度抑制发育，且很多药物试验都是先在成人中进行，得到的数据也是有关成人的用法的。

宝宝6个月后不吃辅食易贫血

文／龚玲（湖南省儿童医院重症医学二科）

随着年龄增长，宝宝生长发育需要更多的营养和铁剂。但6个月以后的母乳中铁的含量很少，远不能满足宝宝的生长发育所需了；婴儿消化道分泌更多的消化酶，可以分解和消化除母乳和配方奶之外的食物；随着牙齿的长出，咀嚼能力增强；宝宝能够坐立，对新食物充满好奇和渴望；种种迹象表明，6个月以后辅食添加是“水到渠成”的事情了。如果家长不懂辅食的重要性，长期不加辅食，仅靠母乳喂养，必然会造成宝宝缺铁性贫血、营养不良、生长发育落后，甚至智力落后。还有一个易被家长忽略的现象是——宝宝爱哭，不爱笑了，甚至常常烦躁不安，情绪难以安抚。

孩子吃中成药真安全吗

文／刘敏（湖南省儿童医院病理科）

有些家长认为中成药安全，所以孩子一旦生病就给他们吃中成药。其实，中成药并非都安全，有很多中成药长期地吃也有问题。很多中成药含有朱砂、大黄等，像这一类的药物若长期吃对神经系统、消化系统都有影响。不建议孩子常吃。我们一定要注意，不管是中药还是西药，对症了可以，不对症就有很多副作用，引起不良的反应。药物都是有毒的，对于孩子来说，他要通过肝肾系统来解毒、排毒。婴幼儿阶段的这些孩子的肝肾功能发育得并不健全，所以很容易造成肝肾伤害。所以，家长不要盲目私自用药，要是真用中成药，建议咨询有关的医生。

孩子耳朵进水怎么办

文／周海银（湖南省儿童医院急诊综合二科）

孩子耳朵进水后，如果不及时处理易继发感染，引起鼓膜穿孔或者中耳炎症。两种家庭处理方法：一是当孩子耳朵进水后要及时处理干净，最好让孩子侧身躺在自己的大腿上，使进水一侧的耳朵向下，用手掌紧压孩子的耳根和耳廓，使外耳道内形成负压，然后快速松开手，这样反复几次水就流出来了；二是用手指轻轻按压宝宝的嘴唇，诱使其做张嘴动作，反复几次，以便活动颞下颌关节，使水从外耳道流出。然后固定住孩子头部，用消毒棉签伸进外耳道（不要触碰鼓膜）轻轻旋转，将里面的水擦干。如果孩子不配合，建议去医院请医生处理。