

孩子異物入侵 家長的處理方法

一般人認為診病療疾是醫生的責任，但不是隨時就找到醫生，其實，家長在看醫生前能夠做些工作，確保患孩的病情不會惡化，亦有助於早日康復。

文：鍾愛瑩（南方醫科大學中西醫結合臨床醫學博士、香港中醫學會副理事長）



■ 孩子口部異物入侵，常因疏忽或倉促進食，將夾在食物中的異物吞下。

以下筆者會帶領讀者由眼、耳、口、鼻開始了解異物入侵的原因及如何處理。首先是眼部異物入侵，眼睛雖然有眼窩保護，但仍然是最脆弱的部位，一旦受到化學藥品或尖銳的東西刺進眼球時，應該立即處理，迅速到急症室求醫，否則會影響日後的視力。如果是砂粒、灰塵或小昆蟲入眼，一般情況，眼睛因受刺激會自行流出眼淚，將異物沖走；如果不成功，患兒表現為緊閉眼睛，甚至哭訴，家長可以翻開眼簾用力吹走異物，或用無菌棉條將異物挑出。外物擊傷若只是皮膚下的微血管破裂，可用冰墊敷在患兒有瘀血的部位。如果是被化學藥品濺到時，應立刻用清水沖洗，並用無菌紗布蓋着眼睛及迅速送醫院再跟進，以防尚有殘餘化學品和檢查有否損傷眼睛。



■ 成人應戒除替小兒挖耳的習慣，以免棉簽或棉球遺留耳內。

昆蟲入耳引發疼痛

其次，是耳部異物入侵，在外耳道有外來物體誤入而言，異物有動物、植物和非生物類。動物指：蒼蠅、蚊子、甲蟲及螞蟥等；植物指：豆類、穀物類及果仁類等；非生物類指：斷棉籤、砂粒、膠珠及紙團等。入侵途徑方面，動物類入侵多在夜間睡覺時爬入或偶爾飛入外耳道；而非生物類多是因小兒無知，在玩耍時將異物塞進外耳道，或家長在替小兒用棉籤挖耳時弄斷所致。患兒表現為，若是昆蟲入耳，會感覺耳內有響聲或疼痛，嬰幼兒不懂表達只會哭鬧和用手挖耳。處理手法為：首先要將患兒送院，條件可以的話用植物油滴入耳內，目的是使昆蟲失去活動能力，然後用鑷子取出。若果異物是植物或非生物類則要根據物件及當時情況用鑷子或耳鉤取出，但要求手法輕巧準確。圓形及光滑的物件不宜用鑷子，以防將異物推向耳道的深



■ 眼睛雖然有眼窩保護，但仍然是最脆弱的部位。

處而損壞耳膜，異物取出後宜保持清潔以防感染。

第三是口部異物入侵，範圍包括口腔和喉咽，常因疏忽或倉促進食，將夾在食物中的異物吞下，尤其是尖銳細長的物件，例如：魚骨、魚刺、竹籤或麵包內有蛋殼等。這些異物多刺入扁桃體、咽喉側壁、舌根、會厭谷及牙肉等，處理手法為：看當時情況在扁桃體的魚刺可以用鑷子取出，古法用威靈仙30克，放清

水兩碗煎成大半碗後，加白醋半碗，慢慢吞下可使骨刺脫落。但位於舌根、會厭谷、梨狀窩則需要請醫生用間接喉鏡或直接喉鏡將異物取出。當舌頭和口唇被異物割傷出血時，即時用手指捲着無菌棉紗壓迫傷口止血。誤吞異物切勿記不可用吞飯糰、麵包、菜類企圖將異物咽吞下去，有時反將異物推向深處，增加治療上的困難。

幼兒進食不宜急促

第四是鼻部異物入侵，一般是小兒嬉戲時誤將豆類、砂豆、紙團、膠珠或鈕扣等物件誤塞入鼻腔內，亦有因飲食或嘔吐物由鼻咽進入鼻腔。處理手法為：首先要將患兒送院，條件可以的話根據物件如：紙團、棉花類可用鑷子小心取出。先教導小孩用手指按着健康的鼻孔，然後用力去擤有異物的鼻孔，嘗試把異物擤出來。圓形及光滑的物件不宜用鑷子，以防將異物推進更深處，嚴重甚至可滑入氣管引起窒息的危險。

最後是其他部位，如異物是蜜蜂的刺針，可先行用鑷子將刺針拔掉再作護理。初生兒的臍部也常被沖涼的污水或尿液感染而化膿，所以浴後宜用無菌棉球搽乾。咽部異物是可以預防的，幼兒進食時不要邊吃邊說話，進食不宜急促；成人餵食魚肉時要仔細剔除魚骨。戒除替小兒挖耳的習慣，以免棉籤或棉球遺留耳內。教育兒童不要將玩物塞入鼻或耳內，野外活動時注意環境的情況，避免昆蟲、砂粒和塵埃飛入小兒五官內。謹記沒有信心使用適當方法時，切勿採取任何方法，應該立即送患兒到醫院接受治療。

醫者手記：

中醫治療產後惡露不絕

胎兒及附屬物娩出後，子宮腔內遺留的餘血濁液經陰道排出，稱為惡露。正常的惡露，初為紅色，繼而逐漸變為淡紅色、白色，排出量先多後少，無特殊臭味，一般足月產後3周、流產後2周應完全排盡。若紅色惡露足月產後持續3周、流產後持續2周仍淋漓不止者，則為異常。



血不徹底或因術後感染，影響子宮復原而導致流血不止。此外，產後子宮滋養細胞腫瘤，子宮黏膜下肌瘤亦可表現惡露不絕。在治療方面，臨床上有氣虛、血熱、血瘀之分別。

一、氣虛證：產後惡露不止、量多、色淡紅、質稀、無臭味、精神倦怠、小腹空墜、少氣懶言、面色晄白。舌淡，脈虛弱或細弱。
治法：補氣攝血。
方藥：補中益氣湯。

二、血熱證：惡露過期不止、量多、色深紅、質黏稠、有臭味、面色潮紅、口乾咽燥。舌紅少苔，脈細數。
治法：養陰清熱止血。
方藥：保陰煎。

三、血瘀證：產後惡露淋漓不止、量少、色紫黯有塊，小腹疼痛拒按，塊下痛減。舌紫黯有瘀點或瘀斑，脈弦澀。
治法：活血化瘀止血。
方藥：生化湯合失笑散。

針灸療法：針刺足三里、三陰交、太沖、脾俞、灸昆侖。隔日1次，6次為1療程。

文：鄧岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師

健康小百科：

健康瘦身不復胖 多運動減熱量最實際

中央社電 台北醫學大學保健營養系最近開設「食在享壽：輕鬆營養」線上課程，針對營養與代謝、疾病與營養、健康食品等不同單元分享，教大家自我評估每日膳食，也希望協助解決現代人常遇到的健康危害等議題。

現代人注重身材，更關心瘦身，常出現激烈的減肥手法。主講營養與代謝單元的台北醫學大學保健營養系主任謝榮鴻指出，有人不吃澱粉，有人不吃醃類，也有人吃大量蛋白質，或攝取很低的熱量，短期內因為能量攝取降低可能有成效，若一旦恢復進食就可能復胖。謝榮鴻指出，人吃進醃類後，主要靠肌肉代謝，若採取不當減肥手法，體重雖降低，卻可能造成肌肉流失，一旦飲食恢復，身體已無足夠肌肉量來代謝醃類，醃類就會變成脂肪，脂肪因為比較輕，一時可能還感覺不出來體重變化，但之後會越來越像「泡芙人」，身體中堆積大量脂肪，若靠攝取大量蛋白質來減肥，也可能造成腎臟負擔。

想健康減重，謝榮鴻建議可降低熱量攝取，以男生每天約攝取1,600至1,800千卡、女生1,200至1,500千卡來估算，可減少300至500千卡的攝取量，但不能只降低攝取某類食物，必須整體比率一起降，這樣

營養才能均衡，同時增加運動量，讓肌肉量增加，才能提升代謝速度，長期維持瘦身成果。飲食方面，謝榮鴻提醒，中高齡族群要攝取足量的蛋白質，茹素者則要多吃蛋、豆類、牛奶等，設法補足蛋白質；許多人偏好喝低脂牛奶，以為可攝取較少脂肪，但很多脂溶性營養素可能因此不見，建議還是喝全脂牛奶較佳，如果怕攝取油脂，就少吃油炸物，少吃一塊炸雞排，已等於多喝幾杯牛奶。



■ 保持適當的運動量才能維持瘦身成果。

謹記「4S」口訣紓壓

中央社電 台灣精神科醫師楊聰財表示，長期壓力會讓身體累積過多壓力荷爾蒙，引發各種疾病，短期症狀包括情緒不穩、容易疲倦、失眠或記憶力變差，長期則可能令免疫力下降，甚至罹患憂鬱症、焦慮症。不過，他說，臨床發現超過7成市民用錯紓壓方法，有人靠抽煙、喝酒卻疾病上身；有人透過狂吃零食引起肥胖，也有人靠狂買結果債台高築。

楊聰財說，男性又比女性更容易使用不當的紓壓方式，因男性若有情緒問題，普遍不會向外求援，向人傾訴又怕丟臉，結果靠抽煙、喝酒等方式處理；女性則容易用狂吃、狂買來紓壓。他說，三不五時就會有女性因狂吃就診，曾有一名患者本來身體質量指數(BMI)只有18.5，結果因工作、家庭、人際壓力大，一下班就沿路狂買東西回家吃，結果BMI 飆破30，不僅嚴重影響體態，也出現健康問題，又因為體重過重而沒有自信、更不快樂，陷入惡性循環。開業醫師魏福全表示，市民可以謹記「4S」紓壓口訣，從日常生活簡單的做起，包括充足的睡眠(Sleep)、適度的運動(Sport)、找人傾訴(Share)及按摩(Spa)。



■ 長期壓力會讓身體累積過多壓力荷爾蒙，引發各種疾病。



李昊嘉戒凍飲減經痛

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）香港人工作壓力大已非新鮮事，若不懂減壓，無論身心，都很容易會捱出病來。音樂人李昊嘉(Sharon)就跟讀者分享自己的減壓良方。作為歌手，要在繁忙的日程中維持聲線良好的狀態絕非易事，Sharon是如何保持皮膚及聲線的健康呢？「我每朝起身一定會飲大大杯水，或者飲檸水，當然無落糖。第一可以保持皮膚有足夠水分，第二可以增強自己的免疫力。」Sharon如是說。那麼，Sharon是如何平衡生活與工作以保持最佳狀態？她說：「我本身都認為工作與

生活應該要平均分配時間，所以平時有時間會去做瑜伽，令自己身心都放鬆一下，一來身體健康，二來有個安靜的環境讓自己好好思想一下。」問到多久做一次瑜伽時，Sharon表示：「一星期2至3次，每次做一小時。」

此外，Sharon透露自己小時候曾受經痛困擾，「小時候，經期時會痛得很厲害。」然而，Sharon近幾年嘗試戒凍飲，不但經期痛楚減少，而且經期時精神也好了。提到她今年的工作大計時，Sharon表示今年會錄新歌，盼大家多多支持。



■ Sharon嘗試戒凍飲減少經痛。



■ Sharon表示今年會錄新歌。