

育兒寶典 | 照顧幼童必學的「急救法」

文 | 林孟欣

異物梗塞的消息時有所聞，嚴重者將造成患者成為植物人或死亡，看似稀鬆平常的進食，一不注意都有可能發生意外。

社會大眾已普遍關注食物的安全、食品的大小與包裝上的警語標示，而幼童的好奇心重，異物梗塞的物品不單侷限在食物，小的零件或物品都有可能是他們誤吞的東西，必須將意外傷害防護的觀念落實到日常生活中，同時學會「哈姆立克急救法」，才能避免意外的發生，並將傷害降到最低。

容易造成梗塞的物品

家長都認為「家」是安全的地方，而未多加注意，而且父母無法隨時都盯著孩子，因此日常生活中應特別注意容易造成學齡前孩童誤吞的物品，同時避免提供易造成梗塞的食物。

危險易誤吞物件：玩具、鈕扣、硬幣、電池、橡皮擦等。幼童好奇心重，總喜歡把東西放進口中嘗試，應注意不要讓小孩在無成人看護下，接觸到這類物品。

易造成梗塞的食物：堅果類、爆米花、有籽的水果（如：荔枝、龍眼、葡萄）、硬的水果或肉塊、熱狗、香腸、糖果、果凍、棉花糖及口香糖等。孩子進食時，若狼吞虎嚥或邊吃邊玩，可能會不小心將食物吞進氣管，導致氣道阻塞而窒息。幼童在進食的時候，應特別挑選安全的食物，並將食物切細，要求孩子細嚼慢嚥，切莫在進食期間跑跳、嬉戲或不斷說話。



姚侑廷醫師在臉書分享，身為耳鼻喉科醫師，臨床最怕的有三個大魔王，其中之一便是異物卡在氣管，短時間內，患者可能會失去寶貴的生命。而氣管異物中，花生最為可怕，因為掉到氣管中的花生，吸了水氣後，不只會膨脹，塞得更嚴重，還會變得鬆軟，夾子一夾就碎，掉往更深的細支氣管。經過十幾年的從醫經驗後，姚侑廷醫師在家中發展了一套飲食哲學，來預防異物梗塞，如：3歲以下不吃蒟蒻果凍、6歲以下不吃花生米、假牙多不吃含刺的魚肉、年紀太大不吃麻糬。這些看似尋常的飲食，其實也是潛伏著各類危險，不可不慎。

呼吸道異物梗塞症狀

症狀如：咳嗽、雙手抓著自己的脖子、表情難過、軟弱無力、聲音變小聲，甚至講不出話，嚴重可能呼吸異常困難，嘴唇發紫。

力、聲音變小聲，甚至講不出話，嚴重可能呼吸異常困難，嘴唇發紫。

如何處理呼吸道異物梗塞

① 輕度呼吸道異物梗塞

有嚴重且時間較長的咳嗽，應該懷疑有異物梗塞，當患者仍可呼吸，可鼓勵患者用力咳嗽，切勿干擾患者自發性的咳嗽與呼吸，避免拍打其背部，也不能要患者喝水，如咳嗽在1~2分鐘內無法緩解，應盡快撥打急救電話求助或送醫。

② 嚴重呼吸道異物梗塞（1歲以上）

當患者出現呼吸困難、無法出聲或呈現缺氧狀態時，應盡快撥打急救電話求救，同時協助施行「哈姆立克急救法」(Heimlick

Manuever，異物梗塞處理法)。一歲以上幼童也適用，可依需求減小力道，步驟如下：

(1) 至患者後方，雙腳成弓箭步，前腳膝蓋置於患者胯下，上半身靠近患者或貼緊背部，穩住患者，預防跌倒。

(2) 一手握拳（大拇指與食指形成之拳眼面向肚子）放於上腹部正中線，位置於肚臍上緣，另一手抱住放好之拳頭。

(3) 雙手用力向患者的後上方，快速瞬間重複推擠，頻率約1秒1次，且隨時留意是否有異物吐出，直到傷、病患意識喪失或異物被排除為止。

(4) 必要時施行心肺復甦術(CPR)。

③ 嬰兒呼吸道異物梗塞（1歲以下）

臺灣靖娟基金會分享，1歲

以下嬰兒異物梗塞急救處理措施5大步驟：

(1) 手放下巴撐頸部：大人以手臂撐住小孩身體、手指扶住下巴。

(2) 臉朝下頭低於胸：讓臉部朝下，頭比胸低的依靠在大人大腿上。

(3) 掌根拍背5下：以另一手掌根於兩肩胛骨中點處連續拍打5下。

(4) 翻正面頭低腳高：接著翻回正面，頭比胸低的依靠在大人大腿上。

(5) 兩乳中點壓5次：以兩根手指頭於兩乳頭連線中點處下方連續下壓5次，每次需達1~2公分。

若仍未吐出異物，則重複背部拍打及擠壓上腹部的動作，直到東西吐出為止。

④ 意識不清患者

《Care online》介紹，若患者已經意識不清倒下，需要謹記施救口訣——「壓、挖、吹」。

(1) 壓：讓患者仰臥平躺，協助CPR，CPR的壓胸過程可能幫助擠出異物。

(2) 挖：定期檢查口腔喉嚨是否有卡住的異物，如果有，可用手指挖出來，但要注意不要亂挖，以免異物愈卡愈深。

(3) 吹：挖完後，口對口吹氣，如果吹不進，就重複從壓胸做起。

急救措施應做到異物清除，或者有更好的急救人員接手。

意外總是突然發生，因此照顧幼童時，應該特別注意收拾危險物品，要求孩子正確的飲食習慣，並且學習基本急救術，稍做練習，以避免發生無法挽回的遺憾。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識 | 現代健康新理念30貼士 ②

編譯 | 高新宇

當今的人類社會，到處都被一些看不見的威脅所包圍著，這些威脅，包括：轉基因生物、加工食品和電磁場等，使人面臨著健康風險。但這些還只是冰山的一角，所以，目前大多數人都在尋求健康指導，以幫助防範這些危險。

由於篇幅的關係，僅簡單總結三十項保持健康的小貼士，給大家一個總體的現代社會如何保持健康的概念，供大家參考。

二、飲食要符合腸道生理功能

1. 因為70%到80%的免疫系統存在於胃腸道內，因此優化腸道微生物組群是一項值得努力去做的事，對身體和情緒健康都會產生深遠影響。
2. 平衡腸道菌群關鍵的第一

步是消除飲食中的糖分，尤其是加工食品中的糖分。

3. 吃酸牛奶、泡菜和酸菜等發酵食品，以及食用有益於益生菌的大蒜、韭菜和洋蔥等食物，可以幫助腸道創造有益於益生菌的最佳環境，同時減少引起疾病的細菌、真菌和酵母菌。

4. 服用益生菌或孢子菌補充劑也是有益的，特別是在抗生素治療期間和之後，因為它有助於恢復和促進健康的腸道菌群。

5. 腸道細菌可以影響您的行為和基因表達，並且已被證明在自閉症、糖尿病和肥胖方面發揮作用。

* * *

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的、可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



▲優化腸道微生物組群對身體和情緒健康，都會產生深遠影響。

小兒變蒸 一眠大一寸



醫師講堂

文 | 鄧正梁 (正梁中醫診所院長)

臺灣諺語：「嬰兒一眠大一寸。」嬰幼兒的生理特性與大人很不同。

中醫兒科很多理論都在闡述嬰幼兒的特殊生理現象，如：純陽學說、稚陰稚陽學說、三有餘

四不足學說、易虛易實、易寒易熱學說等，「小兒變蒸」更是探討嬰幼兒快速生長發展的理論學說。

「變蒸」是成長發育的生理現象

「變蒸」，首見於西漢王叔和的《脈經·評小兒雜病證第九》：「小兒是其日數應變蒸之時，身熱脈亂，汗不出，不欲食，食輒吐者，脈亂不苦也。」「變蒸」是指小兒在2歲以內，由於生長發育的旺盛，其血脈、筋骨、臟腑、氣血、神志等各方面，都在不斷地變化，蒸蒸日上，每隔一定的時間，就有一定的變化，並且還可表現出一些症狀，如：發熱、煩躁、出汗等，但無病態，是小

兒精神、形體階段性生長發育的一種生理現象。

明代小兒科醫師萬全所著《幼科發揮》形容「變蒸」時，說：「變蒸非病也，乃兒長生之次第也。兒生之後，凡三十二日一變，變則發熱，昏睡不乳。非病也，恐人不知，誤疑為熱而汗下之。誅罰無過，名曰大惑。或誤以變蒸得於胎病中者。」小孩三十二日一變，有時無故體熱，睡眠時間拉長，在中醫來看，是正常的，是生長發育的一種徵象，若此時給予退燒解熱藥，反會斷傷小兒幼體，造成反效果。

宋代兒科聖手錢乙以臟腑經絡的發展來描述「變蒸」，他的著作《小兒藥證直訣·變蒸》中指出：

「一變生腎志，二變生心喜，三變生肝哭，四變生肺聲，九變生脾智，十變後六十四日手能持物足能行立。」一變生腎、二變生膀胱、三變生心、四變生小腸、五變生肝、六變生膽、七變生肺、八變生大腸、九變生脾、十變生胃，並同時以《周易》來說明「變蒸」日其臟腑的發展；以「天一生水，第二生火」為序，腎屬水，在數為一，故先變，水為精、為瞳神，二個月大時很容易隨著物體或人的活動而轉動頭及眼睛；心屬火，在數為二，其志為喜，故四個月後小兒可以被逗笑；肝屬木，其數為三，在體為筋，故一百九十二日，正當半歲時可坐；肺屬金，其數四，肺為發聲之器，故二百二十四日後啞習語；脾屬土，其數五，土之精為肉，脾主四肢，故三百二十四日後可站立行走；包絡與三焦相配，故週歲後，上中下三焦、五臟六腑形

神初俱，可坐立行走，嘻笑言語。

小兒運動發育有規律

唐代藥王孫思邈也描述了嬰幼兒生長發育的一般規律。《千金要方·少小嬰孺方》云：「凡生後六十日瞳子成，能笑笑應知人；百日任脈成，能自反覆；百八十日尻骨成，能獨坐；二百一十日掌骨成，能匍匐；三百六十日膝骨成，能行。」表示小兒運動發育有自上而下，由近到遠，從不協調到協調，先正向、後反向動作的規律。

嬰幼兒的生長發育，精神與肢體是同時發育，兩者是同步的。如《千金要方》指出：「變者變其情智，發其聰明；蒸者蒸其血脈，長其百骸。」說明「變」主要指精神發育，「蒸」主要指形體發育，兩者是「變且蒸」。