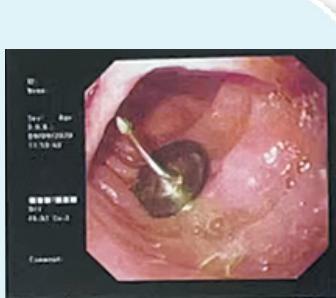


吃饭细嚼慢咽 谨防异物嵌顿

——访大同新和医院消化内科主任王德玺

本报记者 武珍珍



随着内镜技术的进展和设备的普及，内镜下消化道异物取出术已经成为一门成熟的治疗技术，新和医院胃镜室已成功地实施数百例手术，上至七旬老者，下至七岁幼童，取出的异物有枣核、假牙、硬币等，为众多的上消化道异物的患者解除了痛苦。

大同新和医院消化内科主任王德玺提醒大家，在吃饭时一定要细嚼慢咽，进食时减少或避免说话，防止粗糙异物损伤消化道。如误吞异物，不要硬吞，不要尝试喝醋等其他办法，一定要在最短的时间内到医院就诊，避免异物损伤消化道，造成消化道出血、穿孔，甚至伤及气道及主动脉而危及生命。

端午节前后，是消化道异物手术的高发期，由于大家在吃粽子、喝枣粥时不慎误吞枣核而引起。74岁的韩女士在喝枣粥时误吞枣核，起初，老人并无明显不适，家人以为过几天枣核就会排出去，因而没有重视。几天后，她开始吃不下东西，胸骨后不适症状加重，这才前往新和医院就诊，经检查发现异物嵌顿。医生与韩女士及其家属进行了充分沟通，决定进行内镜操作，最终通过胃镜将异物取出。

记者在大同新和医院消化内科看到厚厚的一沓病例，让人吃惊——取出的异物有枣核、假牙、硬币等。

在日常生活中，对于消化道异物，儿童、老年朋友除了要加强预防，还要采取正确的方法来应对，以免消化道异物给人带来无法挽回的后果。消化道异物容易“卡”在哪儿？出现消化道异物，我们又该如何应对呢？

消化道异物容易“卡”在哪儿

消化道异物是指人们误吞或故意吞入的各种物体，这些异物不能被消化，也不能及时通过消化道排出，可能引起恶心、呕吐等症状。王德玺主任介绍，近年来，随着生活水平的提高，鸡、鸭、鱼等肉食越来越多地出现在人们的餐桌上，鸡骨、鱼刺、枣核等也成为了常见的消化道异物。正常人的食管有三处生理性狭窄，第一处狭窄位于食管入口处，是大部分异物容易卡住的地方。第二处狭窄位于食管中段，即食管与左主支气管交叉处，邻近主动脉弓，异物在此处造成穿孔后，容易引发大出血。第三处狭窄位于食管穿过膈的食管裂孔处。这三处食管生理性狭窄是异物最容易嵌顿的位置。胃内或十二指肠内异物患者多无明显临床表现，口咽部、食管内异物患者症状较明显，常表现为异物阻塞感、恶心、呕吐、疼痛、吞咽困难等。一般来说，消化道

异物可依靠病史、临床表现及X线检查明确诊断，特殊异物需要CT检查及内镜检查帮助诊断。目前，对于不能自行排出的消化道异物，内镜治疗是首选诊疗手段，既可以明确诊断又能实施治疗，具有操作简便、并发症少、微创、安全的优点，广泛应用于临床。

消化道异物爱找哪些人

王德玺主任说，在不同年龄的人群中，上消化道异物的发病率也有所不同。消化道异物常见于老年人和幼童。老年人通常吞咽功能退化，大部分老年人还存在牙齿缺失的问题，在进食过程中容易误吞食物或假牙。此外，消化道肿瘤、心脑血管病等疾病在老年人中的发病率上升，老年人易出现认知障碍或感觉障碍，容易引起异物嵌顿，如消化道肿瘤导致消化道管腔狭窄、老年痴呆症引起注意力下降，这些情况都可能增加消化道异物的发生率。需要注意的是，不同年龄段的人群，消化道异物的种类不同。小儿消化道异物以硬币、金属纽扣电池、玻璃珠等钝性异物更为多见，这主要是因为孩子喜好将东西放入口内玩耍，不慎误吞。电池等有腐蚀性的异物会腐蚀消化道黏膜，造成穿孔，引起食管气管瘘，严重者会导致死亡。在日常生活中，家长要注意看护孩子，当孩子玩磁铁、硬币等小物件时，家长应在一旁陪同，若孩子误吞异物后未能自行咳出，就要立刻就诊，及时处理。成年人的消化道异物种类以鱼刺、动物性骨块为主，若不及时处理，容易引起消化道黏膜损伤，严重者会引起咽喉壁脓肿，消化道溃疡、穿孔、出血等，特别是食管中段主动脉弓处的异物，容易导致大出血及死亡。

哪些异物需要紧急处理

王德玺主任介绍，消化道异物对人体

的影响主要与异物的性质、性状、大小、滞留部位等因素有关。

大多数消化道异物可经内镜安全取出。一般认为，对于误吞或故意吞入异物的患者，在没有穿孔的情况下，医生做紧急内镜检查，及时取出异物。对于体积较大且锐利的异物、不规则硬性异物及有毒的异物，一定要重视。这些异物不易自行排出，如果在人体内滞留过久，容易引起梗阻，导致消化道黏膜损伤、出血、穿孔等并发症，以及中毒等严重后果。如果患者不小心吞下的是小而光滑的异物，那么，异物有可能自行排出。此时，患者可先尝试自行排出异物，待不能排出时，再择期通过内镜取出异物。

王德玺主任特别提醒，在日常生活中，儿童和老年朋友应保持良好的饮食习惯，在食用带骨食物时勿狼吞虎咽，减少误吞的风险。如果不慎吞下异物，咽喉不适或吞咽时感到不舒服，一定要及时到医院就诊。千万不要采取喝醋或者硬吞食物的方式，否则可能会加重对消化道的损伤，甚至危及生命。

小孩误食尖锐利器后，首先容易损伤食道胃，再往下损伤肠道，极易造成胃食道肠道的穿孔，再次像电池如在体内时间过长，电解液损伤消化道，严重者需手术治疗。枣核卡在食道如不及时取出，极易造成食道穿孔，进而形成食道纵隔漏，纵隔感染不易控制且危及生命，另一个情况是如果临幊上如不及时取出，枣核刺入胃壁或小肠，形成穿孔。还有胃石是由于空腹进食冻柿子、黑枣及山楂后，它们含有鞣酸或果胶及单宁酸，在胃酸作用下形成胃石，胃石一般巨大的有3x5x10cm左右，胃石由于不能进入肠道，在胃内磨擦胃壁，一般在胃角形成较深的溃疡。因此，提醒市民不要空腹吃冻柿子、黑枣、山楂等食物。

洗牙后牙齿酸软是什么原因

很多朋友在洗完牙后会觉得牙齿又酸又软，而且在吃太冷或太热的食物，牙齿会感到不适，难道是洗牙洗出了“牙齿敏感”？

其实，我们洗牙洗掉的是牙菌斑和结石，以及各种食物残留的色渍，所以并不会对牙齿造成伤害。既然如此，那为什么有的人在洗完牙后会感到牙齿酸软呢？

事实上，牙齿酸软是洗牙后常见的情

况。洗牙前，牙齿表面可能被牙结石包裹。洗牙过程中，随着牙结石的脱落，牙体组织暴露出来，导致牙齿敏感的现象，使牙齿感觉酸痛，这是洗牙后牙齿酸痛的主要原因之一。有的人牙结石不多或根本没有，所以感受不明显，而有的人牙结石积累得太多，便会感到异常敏感和不适。

如何缓解洗牙后牙齿酸软的情况？洗牙后的牙齿较为敏感，因此在饮食上应避

免过冷、过热、过酸、过甜等刺激性食物。选择温和的食物，减少对牙齿的刺激，有助于缓解酸软的情况。如果牙齿酸软的症状持续不减或加重，建议及时就诊，牙医可以检查牙齿的具体情况，并根据情况给出专业的治疗建议。

洗牙是维护口腔健康的重要措施之一，建议每半年洗牙一次，保持良好的口腔卫生习惯，牙齿才会更健康。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

新建康医院举办血液净化学术交流暨第二届肾友联谊会

6月23日上午，由大同新建康医院主办的“你我析析相连 共创美好明天”血液净化学术交流暨第二届肾友联谊会在大同黄经世家中医小镇召开。本市肾友及家属和我市各医院肾病科医务人员共200余人参加了本次活动。

新建康医院乔院长代表公司、医院致辞。他感谢各位专家莅临参加肾友会，同时对各位与会的肾友及家属表示热烈的欢迎。医院将定期邀请北京、太原等地国家级、省级

透析专家来院免费会诊，解决治疗中的各种难题，继续与各方携手共进，努力给众多患者提供优质的诊疗方案和便利就医条件。

在肾友联谊会上，来自山西白求恩医院的陈花教授和山西省第二人民医院的秦彦教授向大家进行了《解析延长血透患者寿命的关键之策》《维持性血液透析患者营养管理》的科普分享。陈教授、秦教授以通俗易懂的语言，详细讲解了透析中的注意事项及透析患者的饮食安排，精彩的演讲

赢得了大家的阵阵掌声。

在互动环节，现场气氛热烈，肾友及家属代表做了发言，分享了他们在新建康治疗的经历，对医院精细化管理及人文关怀表示非常感谢。同时肾友们对于内瘘、导管日常维护保养方面进行提问，专家为肾友们进行了详细的解答。

在学术交流沙龙中，新建康医院血液透析科裴聪主任详细介绍了医院透析科的情况，并分享了《高质量血液透析》的报告；

来自市三医院的丁涛教授讲解了《血压管理的诸因素探讨》，来自市五医院的甄国华教授针对《特定透析状态及人群治疗》进行经验分享，并现场解答提问。

此次活动，让很多肾病患者对新建康医院先进的透析设备、高质量的透析治疗效果、各类穿刺操作技术、规范的SOP管理理念有了全新的了解，并对医院开展的省级、国家级血透专家定期查房、会诊，制定个性化的诊疗方案表示称赞。（王瑞芳）