

医·前沿

济宁医学院附属医院

男童误吸“夺命灯珠” 火速施救转危为安

■通讯员 高爽 杨洋

近日凌晨，济宁医学院附属医院综合手术室值班电话响起：“紧急通知！1岁8个月男童误吸带铁丝灯珠，气道梗阻，马上送手术室！”电话里急促的声音，让刚结束一台手术的手术室值班人员，瞬间切换到“战斗模式”。

凌晨急诊 抱着喘不上气的宝宝，家长哭红了眼

值班护士通知麻醉医生后，立刻行动起来：因为孩子太小而提高手术间温度，准备异物取出器械，清点微型异物钳，调试支气管镜设备，为了节约时间铺设无菌手术台……刚准备结束，手术室的门铃就被按响了。耳鼻喉科杨子峻医生直接将患儿及家属送至手术室门口，爸爸抱着孩子，妈妈紧随其后，两人眼睛都哭红了，声音抖得不成样子：“求求你们救救孩子！他把灯珠吸进去了，憋得喘不上气了！”

1岁8个月的孩子，小小的身子蜷缩着，眉头拧成一团，脸色苍白，每一次呼吸都带着尖锐的喘鸣。杨子峻快速交代病情：“胸

部CT显示气管内有带铁丝的灯珠异物，双肺有渗出，确诊气管异物、支气管异物合并吸入性肺炎，随时可能窒息，必须立刻手术！”手术室值班护士边安抚着患儿及家长，并核对患儿信息和禁食时间，麻醉科刘卫东主任医师和耳鼻喉科冯亚茹医生也第一时间赶到，并快速将患儿迅速转运至手术间。

手术台上 8分钟的精准较量，每一步都揪着心

麻醉医师蹲在手术台旁，一边精准给药，一边密切观察患儿生命体征。看着患儿渐渐进入睡眠状态，心率、血压、血氧一切可在可操作范围内，真正的考验开始了。

冯亚茹手持4.0mm支气管镜，经声门缓缓置入气管，在气管近隆突处，一个黑色的异物清晰可见，正是那枚带铁丝的灯珠，边缘锋利得像小刀片，周围还积着不少炎性分泌物。

“异物位置关键，边缘锋利且带铁丝，操作必须轻、准、稳，不能让它移位，也不能划伤气道黏膜！”冯亚茹小心翼翼清理掉异物周围的分泌物，再调整钳头角度，稳稳夹住灯珠附带的铁丝。“好了，夹到了！”随着冯亚

茹的话音，所有人的目光都聚焦在患儿身上，看着那枚带铁丝的灯珠一点点被拉出气管，当它被完整地从小儿嘴里取出时，手术室里终于响起了欢快的欢呼声。

但冯亚茹没有大意，再次将支气管镜伸入气道，仔细检查双侧支气管，确认没有异物残留后，迅速吸净了气道内的分泌物。“气道通畅了！”整个手术历时8分钟，这场与“夺命灯珠”的较量，医生们赢了。

术后守护 患儿当天康复出院，家长感激不已

手术结束后，患儿很快就清醒了。手术室值班护士将患儿安全送至病房。让人欣慰的是，孩子恢复得特别快。上午做完手术，下午复查胸片时，双肺渗出已明显吸收，咳嗽、气促的症状完全缓解，肺部听诊也恢复了正常。

当家长接到可以出院的通知时，激动得说不出话，紧紧握着冯亚茹的手再三道谢：“真的太感谢你们了！凌晨那么紧急，你们手术团队反应快、技术好，不然真不敢想象后果。以后我一定看好孩子，再也不让他接触危险物品了。”

安全警示 春节临近，这些“高危小物件”一定要收好

3岁以下的孩子好奇心强，气道狭窄，吞咽反射还没发育完善，一点点小小的危险物品，都可能成为“夺命杀手”。手术室工作人员见过太多儿童误吸异物的悲剧，有误吸坚果的、误吸纽扣电池的、误吸小玩具零件的，而这次误吸带铁丝灯珠的案例，尤其让人揪心。

春节临近，阖家欢聚之际，家里的小物件、零食种类繁多，更是儿童气道异物的高发期。广大家长一定要把纽扣、电池、小珠子、灯珠、铁丝、硬币等细小、尖锐的物品，收纳在孩子够不到的密闭容器里；给孩子买玩具时，要选择无小零件脱落、符合国家安全标准的款式；不要给3岁以下孩子吃坚果、果冻、整颗葡萄等易呛咳的食物，喂食时要切碎捣烂，千万别在孩子跑跳、哭闹时喂食。

更重要的是，家长一定要熟练掌握海姆立克急救法，万一孩子发生异物呛咳、呼吸困难，要第一时间进行急救，同时立即送往医院，千万不能延误。儿童安全无小事，多一份细心，多一份防护，就能为孩子筑起一道安全防线。

我市新增一国家慢性病综合防控示范区

本报济宁讯(通讯员 王梅 段雯华)近日，国家卫生健康委办公厅印发《关于公布第六批国家慢性病综合防控示范区建设评估结果的通知》，任城区被正式命名为“国家慢性病综合防控示范区”。至此，我市已有任城、曲阜、邹城三地荣获此项国家级称号，标志着全市慢性病综合防控工作迈入区域协同、示范引领、整体提升的新阶段。

近年来，在市委、市政府的坚强领导下，市卫生健康委统筹推进，各区县(市、区)积极探索、扎实工作，形成了一系列行之有效、各具特色的慢性病综合防控经验。各地均建立了政府主导、部门协同的长效工作机制。任城区将慢性病防控纳入全区发展规划与年度绩效考核，形成常态化督导问责机制。曲阜市通过定期召开专题会议、组建跨部门工作专班，强化统筹协调与任务落实。邹城市通过系统承接国家慢阻肺筛查、卒中筛查、慢性病危险因素调查、减盐防控高血压等一系列项目，全面落实辖区慢性病危险因素状况，并将项目成果转化为本地区惠民政策，实现了项目执行与长效建设的有机结合。

我市将以国家慢性病综合防控示范区管理为抓手，不断提高慢性病综合防控工作水平，持续促进人民群众健康意识和健康生活方式的养成，为切实提高群众身心健康水平作出更多更好更有益的工作。

汶上县人民医院急诊科 烫伤幼童获救治 家属锦旗表心意

本报汶上讯(通讯员 孙庆飞 陈浩学)近日，汶上县人民医院急诊科因成功救治一名烫伤幼童，收到了一面印有“医术精湛暖人心，护理周到胜亲人”的红色锦旗。

事发当日，一名幼童在家中不慎被热水烫伤，家长惊慌失措，紧急送往该院急诊科。接诊后，医护人员迅速评估伤情，判断为浅II度烫伤，创面红肿，伴有水疱，患儿因剧烈疼痛哭闹不止。考虑到幼童皮肤娇嫩、耐受度低，急诊科医护人员分工协作，在安抚患儿情绪的同时，严格遵循“冲、脱、泡、盖、送”急救原则，规范开展创面清创、消毒、包扎，全程动作轻柔、操作精准，最大限度减轻患儿痛苦，避免创面感染与二次损伤。

治疗期间，换药室医护人员不仅制定个性化换药方案，每日细致观察创面愈合情况，及时调整护理措施，还耐心指导家长居家护理要点，叮嘱创面清洁、避免抓挠、合理饮食等注意事项，用专业与耐心缓解家长焦虑。经过数日规范治疗与精心护理，患儿烫伤创面逐渐愈合，未出现感染、瘢痕增生等并发症，精神状态恢复良好。

“孩子烫伤后我们特别害怕，多亏了急诊科医生、护士快速应对，精准医疗，把孩子照顾得特别周到，现在恢复得这么好，真的太感谢了！”孩子家属感激地说。

温馨提示

汶上县人民医院温馨提醒广大家长：冬季是儿童烫伤高发季，热水壶、热汤、取暖设备等需远离幼童，洗澡坚持“先冷后热”，水温控制在38℃至41℃。若不慎发生烫伤，牢记“冲、脱、泡、盖、送”五字口诀——立即用流动冷水冲洗创面15-30分钟，轻柔脱去粘连衣物，用冷水浸泡止痛，用无菌纱布覆盖保护，及时送往正规医院救治，切勿涂抹牙膏、酱油、偏方药膏，以免加重损伤、延误治疗。

汶上县次邱卫生院

把心理健康服务送到家门口



赶大集、备年货，是刻在乡亲们骨子里的烟火温情。近日，汶上县次邱镇西温口大集上多了一抹特别的“暖心底色”——次邱卫生院组织医护人员走进集市，开展“2026年心理健康知识六进”主题宣传义诊活动，把心理关怀、健康服务，实实在在地送到百姓家门口。

活动现场暖意融融，热闹非凡。医护人员分工明确、耐心细致，一边为过往群众免费测量血压、开展心理健康初步评估；一边用通俗易懂的方言，讲解抑郁症、焦虑症等常见心理问题的识别方法、应对技巧，还有日常情绪调节的小妙招。现场互动氛围浓厚。

该院将持续推进“心理健康知识六进”活动，常态化开展心理健康宣传、义诊咨询等服务，把专业、贴心、便捷的健康服务送到群众身边，用实际行动守护辖区百姓的身心健康。

■通讯员 许俊 邵起 摄

广联医药
咱老百姓身边的放心药店

科普园地

一氧化碳——冬季的“隐形杀手”

■济宁市第一人民医院 苏杭

寒冷的冬天，在没有集中供暖的地区烧煤取暖，如果方式不当，通风不良，容易造成一氧化碳中毒。

认识一氧化碳

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的有毒气体，主要产生于含碳物质的不完全燃烧。

一氧化碳与人体血红蛋白的结合力是氧气的200-300倍，一旦进入人体，会迅速与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白。这导致血红蛋白不能与氧气结合，造成全身组织器官缺氧，尤其对氧气需求极高的大脑和心脏损伤最为严重。

日常生活中一氧化碳一般有3种产生途径：一是室内煤炉取暖，炭火火锅、烧烤；二是燃气灶；三是燃气热水器。冬天天气寒冷，屋内门窗紧闭，含碳物质不完全燃烧就会产生大量一氧化碳，造成中

毒。

一氧化碳中毒的症状

一氧化碳中毒的症状有时被误认为是感冒、疲劳或者醉酒，需提高警惕。

轻度中毒可出现头痛、头晕、失眠、心悸、恶心、呕吐，全身乏力、视物模糊，耳痒、耳鸣，心动过速等。这些症状在离开污染环境，呼吸新鲜空气后通常会逐渐缓解。

中度中毒除上述症状外，口唇、指甲、皮肤粘膜出现樱桃红色，多汗、血压先升高后降低，心律失常、烦躁等。

重度中毒症状继续加重，可出现嗜睡、昏迷、大小便失禁、抽搐，甚至威胁生命。

一氧化碳中毒还有一种后遗症叫“迟发性脑病”，中毒者在看似康复后2-60天内，突然出现一系列神经精神症状，包括认知障碍、痴呆、癫痫、精神异常、运动失调等，这种后遗症的治疗更为困难。

一氧化碳中毒的急救

1. 立即开窗通风使空气对流，迅速关闭煤气、燃气灶具、热水器阀门、管道煤气、熄灭炭火等设施。避免使用打火机、火柴等容易产生火星的物品。

2. 迅速将患者脱离中毒现场，转移至空气新鲜、通风良好处。

3. 解开中毒者的领扣，保持呼吸道通畅，同时要注意保暖。

4. 患者应保持安静休息，避免活动加重氧气的消耗，有条件的尽快让患者吸氧。

5. 对于中重度病人，在进行现场急救的同时，应立即拨打120急救电话，尽早送往有高压氧舱的医院进行高压氧治疗。

一氧化碳中毒的预防

1. 如有条件尽量选择集中供暖。

2. 室内使用煤炉、炭火等取暖设备时，煤炭要烧尽，不要闷盖；要经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。

3. 正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备，定期检查炉具，维护和清扫烟筒、风

斗，保持烟筒、风斗畅通。

4. 煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质，不要直接放在卧室；如条件允许，晚上睡觉前最好将炉具搬到屋外。

5. 在低气压、相对湿度较大的雨雪冰冻天气等气象条件下，尽量不要使用煤炉、炭火等取暖设备；在家中吃火锅时，最好不要使用煤、炭火锅，如果使用，最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。

6. 家中使用煤炉、炭火等取暖设备时，最好安装一氧化碳探测器，并定期检查维护，以确保探测器正常运行。

7. 使用燃气热水器时，要保持良好的通风状态，洗浴时间切勿过长，使用完要检查热水器是否完全关闭。

8. 车辆停放在车库、地下室时，不要让汽车引擎持续运转；车辆行驶时，不要长时间开着空调，也不要躺在车门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

守护乳腺健康 识破认知陷阱

■汶上县人民医院 向美荣

权威数据显示，我国女性患有的恶性肿瘤中，乳腺癌发病率位居第二。但大众对乳腺癌防治存在诸多认知误区。下面，对大家存在的疑问进行解答。

乳房疼痛是乳腺癌的信号吗

发现乳房疼痛时，女性往往第一反应是很紧张，生怕是乳腺癌“找上门”，这是大家对乳腺癌最常见的误区。实际上，乳腺癌一般都没有疼痛感。

大多数的女性乳房疼痛都是周期性的，尤其是在经前期，医学上称之为“生理性乳腺增生”，并不需要太担心，经期结束后这种现象会自然消退。

纤维瘤是乳腺癌的“癌前病变”吗

女性在体检时，经常可以在体检报告中发现“乳腺增生”或者“乳腺结节”这样的诊断。一般来说，这些病变都是以良性为主，定期随访观察即可。

可以任意时间进行乳腺自我检查吗

规律的乳腺自查有助于熟悉乳房状况，及早发现变化。建议每月固定一次，未绝经女性在月经结束后2-3天进行最佳。但自我检查不能替代医学检查。一旦发现任何异常肿块、皮肤改变或乳头溢液，应立即就医。

乳腺癌治疗一定要切除乳房吗

很多人听到患乳腺癌，常会认为切得越干净越好，甚至不惜代价将乳房全部切除。随着医学技术的发展，在有条件的情况下，医生会建议尽量保留乳房，以减少

患者的心理负担。

母乳喂养的女性，患乳腺癌风险更高吗

网络上曾经有传闻说，“母乳喂养的女性，患乳腺癌的风险会增高”。其实恰恰相反，女性越早怀孕生子，哺乳时间越长，患乳腺癌的风险越低。

乳房按摩能够疏通乳腺增生、预防乳腺癌吗

目前，医学上没有任何研究证实按摩乳房会对乳腺疾病的治疗有效果，反而是不少女性因为过度按压刺激乳腺，导致乳腺疾病的发生。尤其是本身有乳腺炎症或者乳腺肿块的患者，按摩乳房一定要格外谨慎。

豆浆等豆制品会导致乳腺癌的发生吗

在很长一段时间，大家认为大豆含有

雌激素，长期服用可能会影响女性的雌激素水平导致乳腺癌的发生。其实，大豆含有的雌激素为植物雌激素，它能够双向调节激素水平，削峰填谷，帮助维持女性雌激素的平衡，较为安全。

乳房大的人容易得乳腺癌吗

乳腺癌的发生和乳房大小没有关系，但却与肥胖有关系，女性在日常生活中避免长期高热量的饮食，积极运动，控制体脂率，可降低乳腺癌的风险。

乳腺癌发病率虽高，但早发现、早诊断、早治疗的治愈率极高。记住科学的筛查方案：一般女性40岁后定期做乳腺X线或超声检查，高危人群提前至20岁启动每年筛查，日常配合每月自我检查，这些都是守护乳腺的“第一道防线”。

睡眠：人体精密的“修复工程”

■山东省枣庄医院 蒋贤飞

“昨晚又失眠了”“凌晨三点还在刷手机”“每天睡5个小时就够了”……如今，类似的情况屡见不鲜。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示，有48.5%的成年人存在睡眠困扰，女性比例高于男性，困扰率随年龄增长逐渐攀升。睡眠作为生命不可或缺的生理过程，正逐渐成为现代人的“奢侈品”。长期忽视睡眠健康，正悄悄透支着身体。

睡眠不是简单的休息，而是身体启动的多系统协同修复程序。我们在深度睡眠时，大脑会开启“排毒模式”——胶质细胞会扩大间隙，加速清除导致阿尔茨海默病的β淀粉样蛋白；心脏跳动减缓、血压下降，给心血管系统“减负”；肝脏血流量增加50%以上，解毒功能达到峰值；肌肉则在生长激素的作用下完成修复，为第二天的活动储备能量。

科学研究证实，成年人每晚7-9小时的睡眠是维持健康的“黄金标准”。长期睡眠不足(少于6小时)会打破身体平衡：免疫系统自然杀伤细胞活性下降30%，感冒风险增加2.9倍；胰岛素敏感性降低，糖尿病患病率上升40%；甚至会影响基因表达，加速细胞衰老。

这些“睡眠杀手”正在身边潜伏

明明想好好睡觉，却总被各种因素干扰？日常生活中的某些习惯正在不知不觉中破坏睡眠质量。例如，睡前饮用咖啡或浓茶、晚餐过饱及使用电子产品的人群睡眠困扰率分别高达64.8%、57.7%和51.5%。吸烟对睡眠的影响尤为严重，不吸烟者的睡眠时长为7.01小时，睡眠质量很好的比例最高，达到80.2%。

改善睡眠，从这些小事做起

人人都想拥有高质量睡眠，建议这样调整生活习惯。

首先，建立规律的作息时间。即使在周末，也尽量保持与工作日相同的入睡和起床时间，避免“补觉”打乱生物钟。研究表明，规律作息能让身体形成固定的睡眠节律，入睡时间可缩短15-20分钟，睡眠效率提升20%。

其次，打造舒适的睡眠环境。卧室温度控制在18-22℃，湿度保持在40%-60%，选择遮光性好的窗帘和静音的床品。睡前1小时远离电子设备，可通过阅读纸质书、听舒缓的音乐、泡热水澡等方式放松心情，帮助身体进入睡眠状态。

第三，尽量清淡饮食。晚餐避免辛辣、油腻食物，睡前2小时内不进食。下午3点后不饮用咖啡、浓茶、能量饮料等含咖啡因的饮品。如果夜间容易醒，可在睡前喝一小杯温牛奶(牛奶中的色氨酸有助于促进褪黑素合成，帮助睡眠)。

最后，坚持适当运动。每天进行30分钟左右的中等强度运动，如快走、慢跑、瑜伽等，能促进身体新陈代谢，缓解压力，提高睡眠质量。但要注意，睡前3小时内避免剧烈运动，以免身体兴奋影响入睡。