

鯁喉意外 搶救關鍵5分鐘

專
心
進
食



▲耳鼻喉專科醫生黃德彰。

中國人有句老話：「食不言寢不語」，意即進食時不要說話，以免影響消化，而睡覺前也不要與人交流。進食時不宜說話確是至理名言，以免發生鯁喉意外。有耳鼻喉專科醫生指鯁喉可大可小，處理不當有可能奪命，並須把握意外發生後首五分鐘進行急救，鯁骨只要及時治療，應無大礙。

大公報記者 陳惠芳



▲當發生鯁喉意外，食物卡在咽喉，必須立刻進行急救。

►鯁喉者自救方法是利用椅背，以拳頭向胃部用力按壓，吐出食物。

便不大。若出現昏迷便需進行心外壓，並叫救護車將他送院。」

黃醫生更言，鯁喉並非只發生在兒童身上，成人也不時出現意外，中風患者因吞嚥困難，鯁喉風險亦高。成人進食時不專心多說話，興高采烈，就有可能鯁喉。要預防意外，注意吃慢一點，進食時別多說話。

此外，根據食物安全中心資料，幼兒的呼吸道和食道幼細，咬碎或咀嚼食物的技巧尚未成熟，當進食較難咬或較難咀嚼的食物，如「邊食邊玩」，稍不留神，食物便可能卡在咽喉引致窒息。因此小朋友進食時宜「坐定定」，並慢慢咀嚼。至於長者進食時，照顧者須留意有沒有異樣，如長者飲水時經常噎到、咳嗽，可能是吞嚥出現問題的跡象，有需要時，長者宜轉吃糊餐。



丸類／軟滑食物高風險

記者翻查資料，過去曾有人因被鮑魚、麵包、墨魚丸等食物鯁喉而入院。

黃醫生說：「丸類食物如牛丸、肉丸、魚蛋、墨魚丸，甚至日式的大件牛肉切片、大粒牛肉粒，均有造成鯁喉的可能。發生鯁喉如不立即施行急救吐出異物，會導致腦缺氧，非常危險。軟滑食物同樣有鯁喉風險，如麵包因進入喉嚨會發脹，便有鯁喉的可能。老人家隨着年齡增長會有吞嚥困難，為了防止意外發生，他們可選擇糊餐。」

相對而言，鯁骨危險性低於鯁喉，他指因為骨卡在喉嚨沒有即時性命危險，並說：「鯁骨常見於吃魚時，因有些魚骨幼細如針，進食時稍一不慎便會鯁骨。進食時被魚骨刺傷，如沒有接受合適的急救處理和治療，有機會導致發炎和潰瘍等。坊間有不少急救法，包括立即嘗試咳出魚骨和吞口水，但勿以吞飯或飲大量水試圖帶走魚骨，此舉

會令魚骨愈推愈入，愈插愈深。當事人在接受急救後，如仍有針刺的感覺，則需要求醫處理。」

黃醫生指鯁骨處理不當，或會導致傷口發炎、化膿、潰瘍，嚴重會刺穿附近器官。他續說：「求診時醫生會先對鯁骨者作適當麻醉，然後用儀器撈大喉嚨，以便看清楚咽部情況，過程中，病人或會感到輕微痛楚，亦可能作嘔。如能確認魚骨位置，醫生會立即取出魚骨，否則會先處方消炎藥，繼而轉介鯁骨者至耳鼻喉科或外科專科醫生，作進一步內窺鏡檢查或食道檢查，並取出那條骨。成功取出後，病人基本不需要後續處理。」

他強調，鯁喉的急救方法同樣是不宜飲水或吃飯，否則亦可能將食物愈推愈入，更甚者會令水直接進入肺部，後果嚴重。

按壓胃／拍背催吐食物

黃醫生說：「鯁喉者需要在場人士幫助進行急救，按壓胃或拍背令他們吐出異物。另外，可將傷者向前傾，從後用雙手環抱其胃部，用力按壓，利用壓力令他將食物吐出。若現場沒有人幫手，自救方法是站在椅背後，手握拳頭放在椅背高處，胃部壓向拳頭，用力向上按壓，每隔五秒按壓一下，將食物吐出。傷者吐出食物後能說話，問題

急救鯁喉／鯁骨謬誤



預防鯁喉意外



- 專心進食少說話
- 減慢進食速度

警惕小朋友求救信號

疏忽不得

成年人發生鯁喉意外，多因食得急、多說話等，加上食物選擇的種類。幼兒卻需要家長保護，以免發生意外。

食物安全中心提醒家長，要多注意以下類型容易鯁喉的高危食物。

- 難於溶化：如薏藕、嗜喱；
- 難於咀嚼：如麻糬、糯米糍；
- 細小球形：如提子、魚蛋；
- 細小堅硬：如果仁、硬糖；
- 可以壓縮：如棉花糖、花生醬。



▲魚蛋或會造成鯁喉，進食時須小心。

若小朋友不幸發生意外，家長該如何應對？

徵狀：小朋友呼吸困難、說不出話來並會雙手握住頸部，他們想咳嗽但未必能夠咳出來，身體微微向前傾，企圖把異物咳出來。

建議：父母施行「拍背法」，嘗試在小朋友背部的肩胛骨中間，大力拍打五下。假如不成功，嘗試「推腹法」，在小朋友的肚臍對上，以拳頭向上和向內按壓，增加小朋友腹腔內的壓力，從而把異物吐出來。



▲急救幼兒「拍背法」示範。

減低感染愛滋病毒風險

杏林細語

現時，不少人仍然帶着忌諱的眼光看待性病。其中愛滋病的出現，2022年將踏入第41個年頭，它曾被視為世紀絕症，如今醫學已可將相關病情控制下來。

感染及傳染科專科醫生黃天祐指出，大家應建立性健康概念，正確了解性病種種，保護自己也保護身邊人，不應帶着忌諱的眼光看待性病。病人諱疾忌醫不但耽誤病情，更可能傳染給親密的伴侶，甚至造成交叉感染。對抗性病的唯一方法，就是積極面對。定期進行性病檢查，透過驗血及驗尿，已可涵蓋從衣原體感染到愛滋病毒（HIV）等十多種經性接觸傳染的疾病。

他又指，有一位30餘歲的男病人，經常同時間有幾名性伴侶，一年多以來病人每月進行性病檢查，其間只確診過兩次尿道炎，很快便治愈。以此為例，並非表示做了性病檢查就可以放任性行為，而是要知悉它的重要性。美國疾病控制及預防中心（CDC）建議一般人最少每年做一次性病檢查，至於高風險人士，例如性伴多、男同性戀者、性伴有性病史以及性工作者，他建議每三個月做一次檢查。

黃醫生更言，部分人以為自己只有一個性伴侶，一定不會患性病，以至進行性行為時不用安全套，事實上，不少病人就是被他們「唯一」的性伴侶所傳染。性病不但令病人承受痛苦，若延誤診治，後果可以十分嚴重，例如HIV引發的嚴重併發症，有可能導致死亡。

衛生署衛生防護中心於2021年第三季共接獲105宗感染愛滋病毒新增個案的呈報，季內亦錄得17宗愛滋病新增個案呈報。其中10宗透過同性或雙性接觸受感染，6宗透過異性接觸受感染，餘下1宗個案的傳播途徑未能確定。季內最常見的愛滋病併發症是肺囊蟲肺炎，即一種肺部真菌感染。

衛生防護中心發言人表示，性接觸仍然是最主要的愛滋病毒傳播途徑，市民應恆常及正確使用安全套，以減低感染愛滋病毒的風險。發言人提醒，進行病毒抗體測試可預防愛滋病。有需要人士可致電衛生署愛滋熱線（2780-2211），預約接受免費、不記名及保密的愛滋病毒抗體測試。而感染者需盡早接受愛滋病專科治療服務。

大公报記者 陳惠芳



氣管敏感 進食慎防意外

食療調理

鯁喉意外，一宗都嫌多。預防方面，中醫學認為改善氣管敏感也有一定作用。

註冊中醫徐大基表示，鯁喉之外，對於有氣管敏感的長者而言，進食時或會出現咳嗽，這個情況也容易發生意外。此類長者需要合理調養，改善氣管狀態，避免進食時咳嗽，誘發危險。而氣管易敏感者，多少屬於虛寒體質，當中不少與先天因素、飲食失調、營養失衡有關。他們平時應盡量避免進食寒涼食物，如雪糕、雪條、西瓜等，並以溫熱、平性及補氣的食物或藥材調理，常見的如人參、黃耆等，還可以進行天灸治療，以改善虛寒體質。

食療方面，他指出要改善氣管敏感，患者平時可取北芪、黨參、淮山、防風、陳皮、百合加豬瘦肉煲湯，以補肺益氣，改善身體虛寒狀態。而鯁喉是民間通俗講法，指食物或異物梗阻於喉部導致窒息危及生命的一種緊急狀態。當中幼童及高齡臥床久病者，進食時較易不慎鯁喉。事發時周邊人士如沒有急救常識，或難以作出相應挽救措施。

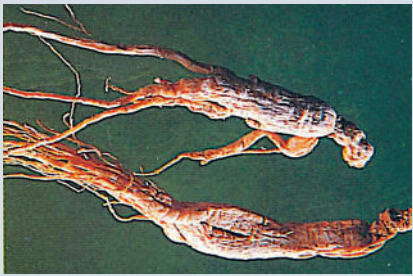
徐醫師又言鯁喉經過緊急處理，喉嚨會出現局部損傷，若異物損傷肌肉，邪毒侵襲，氣血凝滯，熱毒薰蒸，肌膜紅腫腐爛化膿，可按中醫辨證進行治療。如果是年老體

弱，吞嚥功能障礙者，中醫亦可根據具體辨證進行調理，改善體質以及吞嚥功能。若是高齡並久病臥床，尤其是有中風後遺症患者，由於臟腑功能及吞嚥功能退化，在喝水或者進食過程中，時有導致食物誤入氣管。

若要減低長者鯁喉風險，徐醫師認為宜選流質及軟性食物。除長者外，幼兒若邊食邊玩，或他們在哭鬧時遭大人強行餵食等，這些情況都有可能導致食物卡在咽喉，引致窒息。

他續說，幼童喜歡將玩具放在嘴裏玩耍，當哭鬧、嬉笑或者受驚嚇時，就可能因突然吸氣，把口中的玩具吸食。類似的玩具包括小橡皮蓋、氣球、塑膠部件等，照顧幼童者需多作留意。部分食物如湯圓、果凍、花生、瓜子或一些豆類食品，如果沒有完全碾碎，或者幼童咀嚼不當，都有可能在意外情況下被他們吸入呼吸道，從而造成氣管異物阻塞。

大公报記者 陳惠芳



▲人參補氣，適當進食可調理虛寒體質。



▲桑寄生茶有強筋骨功效。

藥食同源

溫熱食物助減緩疼痛

冬季，有些人因為寒冷而感到四肢痠痛，尤其風濕關節炎患者，情況更為明顯。他們在寒冷的冬天特別感到四肢關節疼痛不適，此時吃一些溫熱食物，有助減緩疼痛。

大家可將桑寄生茶枝葉與其他食材共同熬煮，或煎煮乾後泡茶，亦可用紅棗、雞蛋或鵪鶉蛋、冰糖同煮，做桑寄生蛋茶，能補肝腎、祛風濕、強筋骨、養血、安胎、降血壓等。藥性平，不寒不熱。

桑寄生茶

材料：桑寄生、蓮子適量。

- 做法：
- ①桑寄生洗淨，以茶袋包好。蓮子洗淨。
 - ②桑寄生、蓮子放入熱水中熬煮，大火煮滾後，改用文火煮一小時。
 - ③可直接飲用，或在改用文火時加入少許冰糖調味。

大公报記者湯艾加整理