

正常老年人有15%患有不同程度的吞咽障碍
更别提患有疾病连累吞咽功能的人

吞咽康复告别难“咽”之隐

12月12日,很多人第一时间想到“买买买”。然而,有这么一群人,他们因为无法正常吞咽进食而痛苦万分。12月12日是“世界吞咽日”,有种想吃却不能吃的痛叫“吞咽障碍”。吞咽,看似简单,却是每天要完成很多次的动作,其实是最复杂的生理反射之一,需要口腔、咽喉、食管等一系列器官以及大脑神经的协调配合。一旦这些器官或大脑神经有病变,如中风、脑外伤、痴呆、帕金森病以及头颈部肿瘤术后等,就会连累到吞咽功能,导致吞咽功能障碍。即使在正常老年人中,仍有15%有不同程度的吞咽障碍。无锡市康复医院神经康复科(脊髓损伤康复科)负责人任彩丽博士介绍,对于这些患者,发现和评估吞咽障碍,及时让他们进行吞咽康复,才能让他们告别难“咽”之隐。

易导致误吸危及生命

吞咽障碍通过各方面来影响患者的日常生活,即使是轻度的吞咽障碍,也会影响生活质量。因为进食足够的食物对维持营养及保持健康是必不可少的,进食也是一种社交活动,对人们的心理产生不可估量的影响,所以正常安全进食十分重要。

误吸是吞咽障碍患者的最主要问

题,由于气管和食管的毗邻关系,食物和口咽分泌物都可通过声门进入气道引起误吸。大部分正常人也会偶尔出现误吸的情况,但可通过咳嗽反射将其排出。吞咽障碍患者由于涉及吞咽的器官和神经受损,误吸比较常见和频繁,导致脱水、营养不良、肺部感染的发生率增高,甚至造成窒息威胁患者生命。

让患者重尝人间美味

70多岁的刘大伯,脑卒中合并口腔癌放疗后,在外院康复过程中反复出现吸入性肺炎,曾有II度喉梗阻。在无锡市康复医院,医生通过简单的饮水试验筛查和摄食评估,发现他经口进食并无呛咳和咳嗽,血氧饱和度下降并不明显。

然而,当为刘大伯进行电子鼻咽喉镜吞咽功能检查时,患者仅吞了3毫升中稠食物,就发现他存在严重的误吸现象。在精准评估患者吞咽功能后,为避免吸入性肺炎反复发生,医务人员指导其采用间歇性经口置管进食,并为其进行口咽部感觉训练、气道保护性训练以及吞咽呼吸训练等系统的康复训练。1

个月后,刘大伯再次接受电子鼻咽喉镜吞咽功能评估,吞咽中稠食物不再有误吸现象,医生才决定为刘大伯开展经口摄食训练,一段时间后,患者已完全能经口进食中稠食物。

鼻饲患者老周经过康复是否能拔管?以往,医生仅凭经验,不敢轻易拔管,因为无法通过主观判断了解患者吞咽的实际情况。而长期使用鼻饲管,容易引起患者营养和情绪不良。如今,电子鼻咽喉镜评估患者吞咽功能后,认为可以及时拔管。适时拔管的老周体会到了经口进食的愉悦感,改善了营养方式,精神状态也好了。

警惕这些吞咽障碍信号

如何识别吞咽障碍?任彩丽介绍,最常见的症状是饮水呛咳,进食速度变慢,进食越来越少,不能很快将食物送入咽部,食物或口水易从口角流出;吃东西时容易被食物或者液体呛到咳嗽,频繁有清喉咙动作;进食后声音变得浑浊不清;食物吞咽费力,每口食物要反复吞咽才能完全咽下;长期低热,反复肺炎,不明原因的体重减轻。如果出现以上症状,要考虑吞咽功能障碍。大家可以通

过喝1至2勺水来自测,在这过程中,如果反复呛咳,可以认为是吞咽障碍,还可以吃不同性状的食物,看有无呛咳反应,口唇部有无食物漏出,这些都是吞咽障碍的简单筛查。当然,若要得到系统的评估和康复,需要到康复医院通过一些精准的仪器评估,比如,喉镜吞咽功能评估或吞咽造影检查不仅能诊断吞咽障碍,还能指导吞咽功能训练,达到提升生活质量的目的。(卫文)

花季女孩意外受伤 医护上演“生死竞速”

5分钟内做好抢救准备、同步开通的绿色救援通道、1个多小时的救援历程……近日,无锡市第九人民医院的医护们上演了一场“生死竞速”的抢救。

“无锡九院吗?我们是120,现接到一位17岁女孩,颈部、肩背部和左拇指多处受伤,出血量大,预计10分钟左右送至你院抢救。”前不久的一个晚上,无锡九院急诊护士陈婕接到120紧急电话。情况危急,救人刻不容缓,陈婕立即呼叫外科医生做好接诊准备,并通知胸外科和五官科医生到位,参与救治。5分钟内,所有急救医护全部到位,在寒风中守在急诊大门口准备救援。随着120救护车的到达,受伤女孩丽丽(化名)被推入抢救室,分诊护士开通绿色通道。

丽丽入院时生命体征不平稳,失血较多,呈休克症状,护士立即开放两条静脉留置通路予补液、扩容、止血等一系列

急救措施。待其生命体征平稳后,医护人员携带心电监护仪、氧气筒、I级转运箱等抢救物品护送患者进入放射科行CT、X线检查。检查报告提示:女孩失血性休克、胸壁开放性损伤、右侧气胸、右侧肺挫伤、左锁骨下动脉破裂、左拇指开放性损伤。随后,患者被送入手术中心,经过精细手术处理后,转入重症监护室做进一步治疗。在后续密切观察、药物控制、精心护理下,年轻的丽丽脱离了危险,病情逐渐平稳,一周后转入胸外科普通病房继续接受治疗。

回顾此次病例及抢救经过,胸外科张世伟主任医师用了“生死时速”4个字形容。他说:“医院能成功抢救多名大出血病人,是多学科联动、联合救治的一个缩影,抢救过程从上到下,无缝衔接,才能将一个濒死患者从‘死亡线’上拉回来。”(亚梨)



(新华社资料图)

选购儿童食品 不必过度担忧添加剂

每个孩子都是家长的宝贝。看到“食品添加剂影响儿童智力发育,导致肥胖、性早熟”“别让色素堆积成孩子的童年”这样的说法,为人父母者难免产生对于儿童食品安全的各种忧虑。其实,上面这些说法包含不少误导甚至谣言成分。

近日,北京工商大学食品与健康学院副院长、博士生导师王蓓教授在接受记者采访时表示,食品添加剂早已与人类为伴,是大众饮食的日常构成,也是现代食品工业不可或缺的基础,并且我国食品添加剂标准的制定与执行均十分严格,家长在选购儿童食品时无须过度担忧添加剂问题。比起食品添加剂,家长更应注意儿童食品的营养成分,切勿“盯着芝麻丢了西瓜”。

“全世界允许使用的食品添加剂有1万种以上,我国允许的只有2000多种。大量在国外已经允许使用的食品添加剂,在国内由于考虑到食品安全性、我国饮食文化特性,还没有列入国家标准里。因此总体来说,我国的食品添加剂使用标准相当严格,婴幼儿食品更是如此。”王蓓说。

王蓓介绍,根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760,以下简称《标准》),我国在婴幼儿食品中允许使用的食品添加剂主要是乳化剂、增稠剂、酸度调节剂、膨松剂这4大类的20余种。另外《标准》对婴幼儿食品中允许使用的每一种食品添加剂所允许添加的食品种类、功能和最大使用量做了严格规定。例如,婴幼儿配方食品下又分为婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品以及特殊医学用途婴儿配方食品。这3类食品虽然都属于婴幼儿配方食品,但3类间的食品添加剂种类不能通用。瓜尔胶是一种常见的食品增稠剂,仅可以用于较大婴儿和幼儿配方食品,但不能用于婴儿配方食品。此外,《标准》中还严格规定,凡使用范

围涵盖6个月以下的婴幼儿的配方食品不得添加任何食品用香料,标准非常严格。

王蓓指出,儿童处于身体发育的重要阶段,各项身体机能仍不完善,因此,国家在制定食品添加剂标准时,针对婴幼儿食品中允许使用的食品添加剂名单和最大使用量的选择上非常谨慎。另外,食品添加剂在食品中添加的量都非常少,对儿童生长发育影响基本上可以忽略。

“比起食品添加剂,更值得注意的还是食品营养成分本身。在给孩子选购零食时,家长应该多买营养价值高的食品,例如牛奶、酸奶等,让孩子多摄入蛋白质、钙元素、叶黄素等营养成分。至于一些高糖分、高油脂、高盐分的精加工食品,则应当少吃。比起食品添加剂,摄入的营养成分对孩子身体的影响上大得多。”王蓓分析说,在给孩子选购食品时,家长更应该注意结合孩子生长发育不同阶段的营养需求来选择产品。

王蓓直言,“食品添加剂导致儿童性早熟”没有任何科学依据。导致性早熟的化学成分必须和激素有关,但食品添加剂中没有任何与激素功能相关或结构类似的组分,因此,合法的食品添加剂不可能导致性早熟。

“这个谣言的产生可能和邻苯二甲酸酯(双酚A)有关。早年有研究发现,塑料奶瓶等婴幼儿食品容器当中的邻苯二甲酸酯可以在人体内发挥类似雌性激素的作用。但是从2011年起,我国已经禁止生产含有这种化学物质的婴幼儿食品容器。所以说,这个问题已经成了历史。”

王蓓认为,此类说法和“豆浆导致性早熟”等谣言十分相似,可能是以讹传讹的结果。她建议消费者信任通过正规食品厂商生产的食品,这些食品的添加剂使用量都在安全范围内。

(科技日报)