

# 新生儿呛奶的急救护理

呛奶,顾名思义,就是乳汁误呛入新生儿的气道,由此引发呛咳、吐奶、窒息等一系列症状,是新生儿常见的现象之一。如处理不及时,严重者可出现呼吸困难、缺氧窒息,甚至死亡。很多家长在面对宝宝呛奶时,常常因准备不足而着急无措、手忙脚乱。

我跟大家分享一些呛奶的急救知识,帮助爸爸妈妈们更有序、更高效地应对宝宝呛奶。

## 呛奶的原因

新生儿为什么容易发生呛奶呢?

主要跟他们特殊的消化道解剖结构有关系。首先,在新生儿期,宝宝的胃呈水平位,贲门及胃底部括约肌较松弛,宝宝在哭闹或者吸气的时候容易开放,而幽门括约肌发达,容易痉挛出现溢奶或呕吐。其次,新生儿的神经系统发育不完善,会厌调节能力差,在宝贝吞咽的时候,不能很好地紧闭气道,而使乳汁误入气道,从而发生呛咳。

## 呛奶的表现

如果宝宝不小心发生呛奶,他们会给我们哪些提示呢?宝宝呛奶后所呈现的症状视呛奶的严重程度而有所不同,如果宝宝是轻微的呛奶,他们大多能通过自行调节呼吸及吞咽动作来缓解,使乳汁不进入气道,一般症状较轻,无明显呛咳,呼吸正常或稍增快,面色可无改变。如果宝宝哭声微弱,面色及口唇发绀,呼吸费力、不规则,甚至全身抽动、吐奶等,则表示乳汁已呛入气道,且状态比较危险,需采取急救措施。

## 呛奶的急救

当宝宝发生呛奶时,家长们应该沉着冷静,有序应对,才能更好地帮助宝宝渡过难关。首先,我们要密切观察宝宝的面色、呼吸情况,有无出现异常情况,快速判断宝宝呛奶的程度。若宝宝口鼻腔无明显奶渍,面色正常,属于轻微的呛奶,只需继续观察宝宝的面色及呼吸情况即可。如果宝宝大量吐奶,不能



急着将宝宝竖抱起来,以免气道内的乳汁在重力作用下,被吸入下气道,堵塞深部气道而加重呼吸困难。此时的最佳措施是迅速将宝宝的头扶偏向一侧,并立即清理残留在呼吸道的奶渍,保持呼吸道通畅。居家条件下,可使用的清理气道的方法有:用细小的棉签伸入鼻孔,轻轻转动棉签,清理乳汁;也可用清洁的纱布或者小毛巾缠绕食指后伸入口腔中,将肉眼可见的乳汁抠出;或者利用带有吸引管的吸奶器自制简易的电动吸引器,先取下奶瓶连接端的接口,放入宝宝的口中,再打开吸奶器的开关即

可工作;还可以快速将宝宝俯卧且头朝下,扶稳头颈部,自下而上拍背(如图),同样能帮助宝宝清除口腔内的奶渍。清理呼吸道后,若宝宝反应仍较差时,可轻拍足底,使其因疼痛而哭出声时,加深呼吸,提高吸入氧浓度,有利于恢复。最后,爸爸妈妈要根据宝宝的具体情况,及时拨打120求助,尽快送往就近医院的急诊科继续处理。

这是关于新生儿呛奶的一些急救常识,希望通过本次的分享,能对有宝宝的家庭带去帮助。

为避免家长们遇事手忙脚乱,能更好地实施急救措施,我将急救措施口诀总结为:呛奶不要慌,急救按步搬:侧头清口鼻,拍背打足底,宝宝未恢复,就近去送医。

宝宝呛奶,可能发生猝死的悲剧,家长们要提前了解急救措施,以便意外发生时能有效应对,缩短缺氧时间,为宝贝争取更多的就诊时间。

(作者:林娟斌 福建省漳州市医院 NICU 主管护师)

# 怎样让假牙更耐用更舒适

假牙,需要我们精心地清洁和保养,才能确保其长期耐用和舒适。

如何才能做好假牙的清洁与保养呢?首先,我们要明白假牙清洁的重要性。假牙在使用过程中,会不可避免地接触到食物残渣、细菌等污垢。如果不及时清洁,这些污垢会附着在假牙表面,不仅影响美观,还可能导致口腔疾病,如龋齿、牙周炎等。因此,定期清洁假牙至关重要。

## 清洁方法

1. 清水冲洗法:每次饭后,建议摘下活动假牙,用清水冲洗。注意要使用温凉水,避免使用热水,以免假牙变形。冲洗时,可以用软毛牙刷轻轻刷洗假牙表面,以去除残留的食物和细菌。但切记不可用力过猛,以免损坏假牙。

2. 睡前浸泡法:每天晚上睡前,将假牙摘下,放在清水或专用的假牙清洁剂中浸泡。这样可以帮助去除假牙表面的污垢和细菌,同时避免假牙变形和变色。但请注意,不要使用开水或含有化学物质的清洁剂来清洁假牙,以免对其造成损害。

3. 定期消毒法:每隔一段时

间,可以使用假牙清洁片对假牙进行消毒。清洁片可以有效杀灭假牙表面的细菌,同时去除茶垢、烟渍等污渍。使用时,将清洁片溶解在清水中,然后将假牙浸泡在其中一段时间即可。

## 保养技巧

1. 避免染色:在饮用咖啡、茶等有色饮料或食用染色食品时,最好避免佩戴假牙。如果不小心中染色了,可以使用含氢氧化物的牙齿漂白剂来去除。但请注意,漂白剂可能会对假牙材料造成损害,因此在使用前最好先咨询牙医的意见。

2. 避免咬硬物:假牙虽然可以恢复一定的咀嚼功能,但并不意味着它可以像真牙一样承受硬物的冲击。因此,我们在日常生活中要避免用假牙咬硬物,如坚果、骨头等,以免假牙破裂或损坏。

3. 定期检查与修复:假牙在使用过程中可能会出现松动、磨损等情况,因此我们需要定期到

口腔科医生处进行检查和修复。医生会根据假牙的状况给出专业的建议,帮助我们更好地保养假牙。

4. 巴氏刷牙法:此外,对于固定假牙的患者来说,虽然无法自行摘戴清洁,但也需要做好口腔的日常清洁工作。可以采用巴氏刷牙法,每次刷牙3分钟,确保每个牙齿都被彻底清洁。同时,配合使用牙线和冲牙器等工具,可以去除食物残渣和牙菌斑,保持口腔清洁。

5. 饮食习惯与生活方式:建议多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆腐等,有助于保持牙齿和骨骼的健康。同时,戒烟限酒也是保护假牙和口腔健康的重要措施。

总之,假牙的清洁与保养是一项需要长期坚持的工作。通过掌握正确的清洁方法和保养技巧,我们可以让假牙更加耐用和舒适,为我们的生活带来更多的便利和自信。让我们从现在

开始行动起来,关爱自己的口腔健康吧!

## 常见误区

在假牙清洁与保养的过程中,我们还需要注意一些常见的误区。比如,有些人认为使用牙膏清洁假牙可以更加彻底,但实际上,牙膏中的研磨成分可能会对假牙表面造成划痕,增加细菌和菌斑的附着,反而增加了感染的风险。因此,我们在清洁假牙时应避免使用牙膏。

另外,有些人可能会忽视对假牙基托的清洁。假牙基托是与口腔黏膜密切接触的部分,如果清洁不彻底,容易滋生细菌,引发口腔炎症。因此,在清洁假牙时,我们同样需要关注基托的清洁工作,确保每个部分都被彻底清洁。

(作者:黄俊新 龙岩新罗俊新口腔门诊部 口腔科 主治医师)

假牙的清洁与保养是一项综合性的工作,需要我们从多个方面入手。通过掌握正确的清洁方法和保养技巧,避免常见的误区,并关注假牙的使用寿命和状况,我们可以让假牙更好地为我们服务,提高生活质量。让我们从现在开始关注并行动起来吧!

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师