



# 今年鱼刺卡喉为何这么多？ 误吞鱼刺如何处理 正解来了

受访专家 / 广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师 何伟平  
文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 锁卓琪

## 鱼刺卡喉拖了一个月才就医

广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科何伟平副主任医师介绍，今年上半年耳鼻喉科急诊接诊的鱼刺卡喉的病例跟往年相比，往往病情相对较重。这些病人误吞鱼刺后，因疫情原因不敢来医院，常常自行采用“土方法”处理，比如大口吞米饭、馒头、青菜等，往往等了几天疼痛或不适仍不能缓解，不得已才来医院就诊。由于耽误的时间长加之处理方法错误，就诊时鱼刺可能已经从咽喉部下行到了食道，造成食道异物，甚至会造

道穿孔，更严重的还可能引起纵膈感染，如果鱼刺扎入主动脉，随时可能危及生命。何伟平回忆，他印象最深的一个病人被鱼刺扎了一个多月才就医。这个病人起初并不知道自己咽喉处卡了鱼刺，只是感觉喉咙很痛，甚至出现了反复发烧，但这个病人一直不敢来医院就医，就自己买些消炎药来吃，最后在实在撑不住了才来医院，医生在他的一侧扁桃体处发现一个小脓栓，再仔细一看，原来是扎了根鱼刺，已经引起了扁桃体反复感染。

## 误吞鱼刺，大口吞米饭或馒头做法危险

疫情尚未结束，在这个特殊事件，误吞了鱼刺该如何处理？何时该去医院？何伟平介绍，误吞鱼刺后如果感觉鱼刺较小，疼痛也比较轻微，也没有出血情况，可以考虑先在家处理。让人一手用勺子或筷子压住患者的舌头，另一只手持手电筒照咽喉部，观察扁桃体或咽后壁上是否有鱼刺或其他异物，若有的话，可以用镊子或筷子轻轻夹出来。如果在手电筒的灯光下看不到鱼刺，但仍有刺痛的感觉，这时可以用催吐的方法，用勺子或筷子轻轻碰一下舌后根，就会形成呕吐反射，那么扎的比较浅的鱼刺就可以在呕吐的过程中被吐出来。如果做完以上操作感觉疼痛减轻或消失了，就说明鱼刺出来了。这里提醒一下，大口吞米饭或馒头的做法比较危险，有可能将鱼刺扎入更深或从咽喉带入食道处，也有可能在食物的大力挤压下，让鱼刺穿透食道，因此不建议尝试。如果误吞鱼刺后疼痛剧烈，饭不能吃水不能咽，甚至有出血情况，说明情况比较严重，要尽快就医，可以到急诊科或耳鼻喉科就诊，请专业的医生帮忙处理。医生会根据鱼刺扎入的位置，在咽喉镜、食道镜或胃镜的帮助下取出，如果鱼刺扎穿了食道，甚至需要心胸外科医生一同治疗。

图视觉中国



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 荨麻疹瘙痒难忍 祛湿还要健脾肾

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图 / 德叔医古团队

### 【医案】程先生，45岁，荨麻疹，皮肤反复皮疹痒痒 N 年

程先生今年 45 岁，是一家 IT 公司经理，经常熬夜加班。前几年应酬增多，不久便出现皮肤起风团，发得快，消得也快。经某医院确诊为荨麻疹，但为图方便，自行口服抗过敏药。近两年发作频繁，曾就诊于多家医院的皮肤科，使用口服及外用药物治疗，症状仍然反复。今年入春以来皮疹变得越来越多，由于疫情期间不便就诊，于是开始口服抗过敏药，但好时坏，一到晚上瘙痒难忍，起风团，难以入眠，还经常怕冷，手脚冰凉，如今盛夏来临，都不敢开空调。胃口也变得越来越差，经常拉肚子，大便烂，腰酸腰痛。正在被荨麻疹折磨的程先生，看到德叔医古后，来到德叔门诊求治。

多，由于疫情期间不便就诊，于是开始口服抗过敏药，但好时坏，一到晚上瘙痒难忍，起风团，难以入眠，还经常怕冷，手脚冰凉，如今盛夏来临，都不敢开空调。胃口也变得越来越差，经常拉肚子，大便烂，腰酸腰痛。正在被荨麻疹折磨的程先生，看到德叔医古后，来到德叔门诊求治。

### 【德叔解谜】脾肾阳虚，湿蕴肌表

程先生在工作蓬勃发展期，频繁应酬让他的脾胃不堪重负，饮酒、饮食不规律损伤了脾胃的阳气。脾阳亏损，人体就会调动肾阳去温煦脾阳，长久如此，导致脾肾的阳气俱损。脾胃是人体气机的枢纽，是交通要道，也是水湿在人体代谢的场所。脾阳不足，多余水湿就不能运到体外，停留在皮肤，就出现了皮肤瘙痒，起风团；停留在胃肠

道，就出现了胃口呆、拉肚子、大便烂的症状。而肾阳不足，腰部就没有阳气温煦，寒湿容易停留在腰部，就出现了腰酸腰痛、夜尿多、手脚冰凉、怕冷等症状。治疗上，德叔以温补脾肾为主，兼以祛风除湿止痒。服用半个月中药后，程先生的皮疹明显减少，皮肤也没有痒痒了，胃口变好，大便也正常了，现维持门诊间断复诊。

### 【预防保健】穴位按摩配合熏洗疗法

德叔认为程先生这类荨麻疹，急性发作期以治标为主，但不能伤正气。若出现皮肤瘙痒加重或皮疹大面积出现时，可以试试用中药局部熏洗。药物：徐长卿 30 克，苦参 20 克，白鲜皮 20 克。将各药放入锅中，加适量清水煎煮 30 分钟，取汁备用。平时可做穴位按摩，选足三里、脾俞穴、曲池穴。具体方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴

位按揉 150~200 次，每日 1 次。足三里穴：位于小腿前外侧，膝盖骨下方内外侧均有一凹陷，在外侧凹陷向下 3 寸（4 横指），距离胫骨（小腿骨）往外 1 横指（中指）处。脾俞穴：位于后背，肚脐对应的第 2 腰椎，再往上数 3 个关节，左右两侧 1.5 寸（2 横指）处。曲池穴：在肘关节中，屈曲肘部，横纹端凹陷处，形似浅浅的水池。

### 【德叔养生药膳房】芡实山药煲瘦肉

材料：猪瘦肉 400 克，芡实 40 克，山药（干品）20 克，枸杞子 20 克，精盐适量。  
功效：健脾补肾益气。  
烹制方法：诸物洗净，猪瘦肉切片，放入沸水中焯水；将上述食材放入锅中，加适量清水 1750 毫升（约 7 碗量），武火煮沸后改为小火煲 1.5 小时，加入适量精盐调味即可。此为 3~4 人量。

# 不用开胸 开口 4 厘米同时置换心脏双瓣

文 / 羊城晚报记者 林清清  
通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

【畏惧开胸迟迟不敢手术？近日，广东省人民医院心外科为一例风心病患者成功实施了全胸腔镜下双瓣置换（主动脉瓣及二尖瓣置换）、三尖瓣人工瓣环成形术。全程不用开胸，创口仅 4 厘米，患者术后 4 天出院。据悉，在全胸腔镜下同时切除并置换两个心脏瓣膜，尚属全国首例。

## 畏惧开胸 风心病患者拖延一年多

心脏瓣膜相当于心脏“门卫”，阻止血液回流于刚刚离开的心房或心室。当“门卫”因疾病需要切除置换，传统的开胸手术，需要从正中锯开胸骨，不仅要留下长达 15~20cm 的疤痕，恢复期也较长。30 多岁的唐女士（化名），发现风湿性联合瓣膜病已有 1 年余。出于对开胸手术的畏惧，一直采用药物

保守治疗。近半年来，胸闷气促的症状越来越重，爬三层楼就气喘吁吁，日常生活工作都受到严重的影响。了解到广东省人民医院可以做微创心脏瓣膜手术，慕名前来就诊。检查结果显示，唐女士患有重度二尖瓣狭窄，中度主动脉瓣返流，重度三尖瓣返流，肺动脉高压，需要同时置换两个心脏瓣膜。

“对于年轻的女患者来说，手术后留下的疤痕大小是很自然就会重点考虑的问题；同时，微创手术对身体的损伤也较小，康复较快，对患者以后的工作生活影响也比较小。”医院心外科瓣膜与微创心脏外科主任黄煊雷表示，唐女士的病情涉及二尖瓣和主动脉瓣置换，而全胸腔镜下微创主动脉瓣置换此前在国内未有先例。

## 全国首例 4 厘米内成功置换双瓣

据了解，主动脉瓣由于其位置深，难于显露，一直被视作全胸腔镜手术的“盲点”。广东省人民医院心外科目前已经开展了超过 5000 余例胸腔镜下微创心脏瓣膜手术，全胸腔镜微创心脏手术量位列全国第一。经过反复的临床实践，黄煊雷逐渐摸索出胸腔镜下经右侧第三肋间外侧切口置换主动脉瓣的方法。这一方法的成功，奠定了全胸腔镜下双瓣置换的基础。

侧第三肋间切口作为主操作口，长度仅为 4 厘米，首先在全胸腔镜下顺利切除并置换主动脉瓣。由于二尖瓣和三尖瓣手术的标准切口应该位于第四肋间，从第三肋间操作具有相当大的难度，凭借大量胸腔镜手术经验与技巧，黄煊雷主任成功通过第三肋间切口，同期完成了主动脉瓣置换、二尖瓣置换和三尖瓣人工成形环植入。

好。唐女士手术当晚就顺利脱离呼吸机，术后仅 4 天即康复出院，比传统的开胸手术短 3 天以上。“除了风湿性心脏病患者，单纯的主动脉瓣退行性病老年患者，应用这种手术能有更大获益，因为老年人的体力和心理素质一般会更差，用微创手术的方式能更好解决。”黄煊雷表示，全胸腔镜下双瓣置换手术的成功实施，标志着微创心脏外科技术水平更进一步，这一术式在国际上尚未见正式报道，可拓宽微创心脏瓣膜手术的适应证，使更多患者免于正中开胸手术的痛苦。

对于唐女士的病情，黄煊雷决定在全胸腔镜下进行微创双瓣置换手术。手术采用经典的“三孔法”，为了更好地暴露主动脉瓣，选取右

侧第三肋间切口作为主操作口，长度仅为 4 厘米，首先在全胸腔镜下顺利切除并置换主动脉瓣。由于二尖瓣和三尖瓣手术的标准切口应该位于第四肋间，从第三肋间操作具有相当大的难度，凭借大量胸腔镜手术经验与技巧，黄煊雷主任成功通过第三肋间切口，同期完成了主动脉瓣置换、二尖瓣置换和三尖瓣人工成形环植入。

好。唐女士手术当晚就顺利脱离呼吸机，术后仅 4 天即康复出院，比传统的开胸手术短 3 天以上。“除了风湿性心脏病患者，单纯的主动脉瓣退行性病老年患者，应用这种手术能有更大获益，因为老年人的体力和心理素质一般会更差，用微创手术的方式能更好解决。”黄煊雷表示，全胸腔镜下双瓣置换手术的成功实施，标志着微创心脏外科技术水平更进一步，这一术式在国际上尚未见正式报道，可拓宽微创心脏瓣膜手术的适应证，使更多患者免于正中开胸手术的痛苦。

# 国产宫颈癌疫苗近日上市 9 岁以上女孩均可接种

文 / 羊城晚报记者 张华

近日，国产宫颈癌疫苗广东首批接种仪式在广州市中山大学附属肿瘤医院防癌体检中心以及天河区猎德街社区卫生服务中心举行。11 岁女孩小静（化名）在猎德街社区卫生服务中心打了第一针。据悉，小静只需要 6 个月后再接种一针，可防控 84.5% 的宫颈癌风险。相比于进口宫颈癌疫苗，国产宫颈癌疫苗从立项到上市经历了漫长的 18 年时间，2020 年 6 月份终于在广东实施首针接种。



接种率却不高。世界卫生组织曾于 2018 年呼吁全球消除宫颈癌，9~14 岁女孩接种覆盖率达 90%。实际上，我国 9~14 岁女孩接种率不足 0.05%。目前，全球已有超过 104 个国家和地区将 HPV 疫苗纳入国家免疫规划（免费接种），因此，不少专家呼吁将国产二价宫颈癌疫苗纳入国家免疫规划，这将很大程度上消除宫颈癌的危害。

广东省免疫规划专家郑慧贞表示，国内的研究显示，超过 84.5% 的宫颈癌由 HPV16 和 HPV18 型病毒感染，目前国内上市的二价和四价疫苗，能够防控 84.5% 宫颈癌风险，而九价疫苗可以预防 90% 的宫颈癌风险。据记者了解，在首批接种仪式上还有环卫工人享受公益活动免费接种。中山大学附属肿瘤医院防癌体检健康管理中心主任刘宇英说：“来自越秀华乐街和建设街的 28 位适龄环卫工人免费接种宫颈癌疫苗。目前体检中心每天放出 20 个名额可预约接种。”

接种率却不高。世界卫生组织曾于 2018 年呼吁全球消除宫颈癌，9~14 岁女孩接种覆盖率达 90%。实际上，我国 9~14 岁女孩接种率不足 0.05%。目前，全球已有超过 104 个国家和地区将 HPV 疫苗纳入国家免疫规划（免费接种），因此，不少专家呼吁将国产二价宫颈癌疫苗纳入国家免疫规划，这将很大程度上消除宫颈癌的危害。

广东省免疫规划专家郑慧贞表示，国内的研究显示，超过 84.5% 的宫颈癌由 HPV16 和 HPV18 型病毒感染，目前国内上市的二价和四价疫苗，能够防控 84.5% 宫颈癌风险，而九价疫苗可以预防 90% 的宫颈癌风险。据记者了解，在首批接种仪式上还有环卫工人享受公益活动免费接种。中山大学附属肿瘤医院防癌体检健康管理中心主任刘宇英说：“来自越秀华乐街和建设街的 28 位适龄环卫工人免费接种宫颈癌疫苗。目前体检中心每天放出 20 个名额可预约接种。”

据记者了解，在首批接种仪式上还有环卫工人享受公益活动免费接种。中山大学附属肿瘤医院防癌体检健康管理中心主任刘宇英说：“来自越秀华乐街和建设街的 28 位适龄环卫工人免费接种宫颈癌疫苗。目前体检中心每天放出 20 个名额可预约接种。”

# 小暑！这两道“养心茶”宁心安神

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 刘昕 梁译尹

小暑至，已是初伏前后，时有热浪暴雨来袭。有些老人在此季节中常感到烦躁，疲乏无力，食欲减退，甚至头晕、胸闷、恶心等，这些症状中医认为是“暑伤气”，民间则说是“苦夏”。

龙眼双仁茶  
用料：龙眼肉 20 克，炒酸枣仁、柏子仁各 12 克。  
制用法：将上述 3 味水煎取汁，代茶饮。每晚 1 剂。  
功效：补心、养心、安神。

广州医科大学附属中医医院心内科主任何皓颖指出，由于在高温天气中，人体内的血流加快，汗液挥发多，心脏负荷增大，此时心悸、心力衰竭等心血管病最易发生。按五脏主时，夏季为心所主而顾护心阳，平心静气，确保心脏机能的旺盛，符合“春夏养心”之原则。所以说，进入高温天气一定要注意养“心”。

双冬枣仁茶  
用料：天冬 10 克，麦冬 10 克，炒酸枣仁（微炒捣碎）10 克，蜂蜜 30 克。  
制用法：将天冬、麦冬共捣粗末，与炒酸枣仁一同放入保温杯中，用沸水冲泡，候温，调入蜂蜜，代茶饮。每晚 1 剂。  
功效：养阴清热、宁心安神。  
适应症：阴虚火旺型心悸，症见心悸而烦、失眠健忘、口苦咽干、耳鸣眩晕等。

以下两款小暑养心茶不妨试试。

# 广东爱牙补贴正式发放，助力老人牙齿新生

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元 / 颗种植牙补贴，抢 0 元种植牙方案设计名额，0 元数字化矫牙口扫名额，享博硕种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！



李阿姨表示：“种牙过程一点都不难受，不到 1 小时就重获新牙。”

## 生活起波澜，缘起“老掉牙”

安享晚年前提是要身体健康，而健康的牙齿是“身体安康”的重要一环。十年前，退休的李阿姨为了照顾刚出生的小孙子来到广州。在李阿姨的悉心照顾下，孙子健康成长，但李阿姨却开心不起来，因为牙齿本不太好的李阿姨随着年龄增长，口内仅存的几颗牙齿也开始摇摇欲坠。然而，李阿姨始终避而不

谈的事情终究发生了——满口牙全部掉光，健康受到影响，生活也因此被打乱。李阿姨说：“早些年我还能吃一些软的食物，到后来可以选的越来越少，三餐以流食为主，导致身体越来越差，精神萎靡不振。直到儿子硬拉着我到德伦口腔看牙，才终于修复好牙齿。”

走出来，重获新牙的李阿姨感觉种牙过程一点都不难受，就像睡了一觉。原来德伦口腔李阿姨使用了舒适无痛诊疗技术，在种植过程中实现术前放松、术中无痛，降低了手术风险。针对高龄、半口 / 全口等疑难患者也能在种牙过程中实现舒适无痛种牙。

## 数字化亲骨无牙颌即刻种牙，快速恢复

在德伦口腔，种植医师根据李阿姨全口无牙的情况设计了一个完整的数字化口腔种植方案。李阿姨患有重度牙周炎与牙槽骨萎缩，经过多次的前期治疗，李阿姨终于在近期迎来“牙齿新生”。种植医师为李阿姨定制了数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙方案，通过 3D 数字化实现可视化精准微创种牙，避免传统种牙盲区，缩短手术时间，创伤小、出血少，结合自带愈合基台的亲骨型种植体，能显著提升骨结合效果，让术后恢复更快，缩减愈合期，实现快速戴冠，只需要植入 4 颗种植体就可以轻松恢复半口牙齿。

## 数字化舒适种植 实现真无痛

在种植手术前，家人非常担心李阿姨受不了种牙的痛苦。李阿姨不到 1 小时就从种牙手术室

走出来，重获新牙的李阿姨感觉种牙过程一点都不难受，就像睡了一觉。原来德伦口腔李阿姨使用了舒适无痛诊疗技术，在种植过程中实现术前放松、术中无痛，降低了手术风险。针对高龄、半口 / 全口等疑难患者也能在种牙过程中实现舒适无痛种牙。

## 广东省惠民看牙补贴正式发放

《广东省爱牙工程》是由广州广播电视台《G4 出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打 020-8375 2288 申领补贴：  
● 5000 元 / 颗进口种植体补贴  
● 9000 颗明星时尚美牙 1 折起  
● 8000 元起矫牙补贴  
● 10 元购德伦口腔【全家福卡】

## 通知

### 《广东省爱牙工程》

进口种植牙  
补贴 5000 元 / 颗

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群：  
单颗/多颗缺失、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288