

日常饮食为何成了“锁喉刺客”

男子称喝了几口隔夜鱼汤差点窒息,医生解析:这些情况都可能产生窒息感

再普通不过的日常食物,突然在你未曾察觉的时候,变成能让你窒息的危险“锁喉刺客”,你会觉得这是恐怖故事吗?

近日,有网友发帖称,自己饮用隔夜鱼汤后遭遇惊险一幕。他用小勺饮用两三口汤,起初感觉咽喉不适,未加以重视,再次饮用一口后症状迅速加重,随即出现喘憋、呼吸困难,咽喉似被塑料布糊住。

当事人:嗓子眼像被塑料布糊住

9月27日,媒体记者联系上了发帖网友“皮皮爸……”,他告诉记者,现在身体已经恢复好了。

据当事人称,9月26日晚上,他把前一天剩的酸菜鱼从冰箱拿出来充分加热,和儿子皮皮坐下吃饭。妻子有事还没回来,就父子俩在家。

他喝了两三口汤,感觉嗓子有点不适,没在意,又喝一口,窒息感瞬间加剧,喘不上气,嗓子眼像被塑料布糊住。他竭力咳嗽想冲开,没用,脸憋得通红,喉咙发出呜呜声,难受得跳起来。

他本能地跑到水龙头前接水猛灌,前两口不管用,第三口总算通开,重新喘上气。整个过程就一两分钟。皮皮全程目睹,急得大哭,喊着“爸爸不要死”。

事后他查资料得知,隔夜鱼汤加热后油脂乳化形成油膜,可能会盖住会厌导致窒息。他心有余悸地说,若非自救及时,120都来不及。

“会厌”在咽喉位置,气管和食管是两个平行的通道,而会厌就像个活动的阀门,控制着气流和食物的走向。当吞咽食物时,会厌会盖住气管开口,防止食物进入气管。当吸入气体时,会厌会打开让气流进入肺内。

医生:油膜盖住会厌比较少见

据都市快报报道,医生分析,该网友的遭遇有以下几种可能:

首先,鱼和高蛋白的食物隔夜后,会分解产生组胺等化学物质,可能诱发过敏,引起喉头水肿,产生窒息感;隔夜的食物如果保存不当,细菌大量繁殖,进食后可能会引起咽喉黏膜急性炎症、水肿,从而引发窒息。

其次,高油脂食物会降低食管括约肌压力,隔夜后更油腻,容易反流到喉部,刺激声门引起喉痉挛、黏液附着感。

另外,也不排除异物卡在了喉咙,就像网友说的油膜,但这种情况比较少见。

医生提醒,若仅喉咙难受、能正常咳嗽说话,应保持冷静,采取坐位前倾,过敏可服抗过敏药并就医。

若出现无法咳嗽、不能发声、呼吸困难、嘴唇发紫、双手掐脖子等重度梗阻,需立即启动急救。新版“海姆立克急救法”原则为“先背击、再冲击”:施救者先拍击肩胛骨连线中点5次,再用腹部冲击法(脐上两横指处快速向内上方冲击5次)。

独处时可用自我腹部冲击或借助椅背等硬物挤压腹部自救。

哪些食物会突然“想害你”

医生在分析中,提到了产生窒息感几种常见症状:过敏水肿、咽喉急性发炎、胃食管反流。而引发这些症状的,也是我们在生活中常见的食物。

过敏

鱼虾、蛋类、花生、牛奶、坚果

提到食物过敏,有些人可能会不以为然:我过不过敏,难道自己不知道吗?

是的,你还真有可能不知道。因为过敏并不代表小时候没有长大后就一定没有。

例如央广网此前报道,知名主持人朱丹称“吃了40多年的鸡蛋,才发现自己鸡蛋过敏”。

食物过敏是指身体对食物中的成分产生了异常的免疫反应,导致生理功能紊乱或组织损伤,进而引发一系列临床症状。长江航运总医院呼吸与危重症医学科副主任医师王萍认为,过敏的反应机制涉及人体的炎症通路,当人体处于感染的急性期或恢复期时,可能会表现出原本不过敏的物质突然引发过敏反应,或者原有过敏症状加重的情况。

食物过敏也与肠道抗体减少和胃肠黏膜损伤有关。有些人可能在早期对小剂量的过敏食物摄入没有明显反应,但随着身体免疫力和抵抗力的变化,对该食物的过敏状态也可能发生变化。

哪些食物易引发过敏?

常见过敏原食品包括蛋类、花生、牛奶、大豆、小麦、坚果、水果、鱼类和甲壳类。生活中,90%以上的过敏反应由这些食物引起。

食物过敏大致可以分为速发型和迟发型,速发型一般会在几分钟到几小时内迅速发生,迟发型指在吃完食物4~6小时后发生,可持续24小时到数天。有时这两种食物过敏还会同时出现,让人痛苦加倍。

所以,如果你吃完某物后有瘙痒感、窒息感,或者心慌心悸,千万不要仅凭经验贸然将“食物过敏”排除。日常也可以随身携带抗过敏药和急救药,以防在外突发过敏。

反流

月饼、酒、碳酸饮料、油腻食物

中秋节过去,你家里还有多少月饼没有吃完?记住,千万别因为怕坏就着急把月饼吃光,因为月饼是诱发胃食管反流的“常客”。

反流性食管炎属于胃食管反流病。正常情况下,食管与胃之间有一道“阀门”(食管下括约肌),只许食物下行。一旦它松弛,胃酸“逆行”回食管,就会腐蚀食管黏膜。

中秋为何容易“招惹”反流?

一是月饼高糖高脂。一块100克的月饼热量约400千卡,相当于两碗半米饭,脂肪可达20克以上。高脂食物会延缓胃排空,让胃“鼓”起来,同时放松贲门这道闸门,胃酸自然更易反流。

二是“吃完就躺、熬夜赏月”。饱食后平躺,等于给胃酸开了后

门,夜间反流、呛咳由此而来。

三是聚餐暴饮暴食、推杯换盏。酒精、浓茶、咖啡都会刺激胃酸分泌、松弛贲门;一次性吃太撑,更把胃“顶”得满满当当。

月饼正确的吃法是:每次不超过1/4~1/2块,浅尝辄止;饭后2~3小时内不平躺;夜间症状重者,可把床头抬高15~20厘米。

同理,甜食、酒、碳酸饮料、油腻食物同样易刺激反流,肠胃不好的话要少碰。

AI制图。

急性会厌炎

隔夜菜、辣火锅、刚出锅的炸物

普通咽喉炎以及感冒带来的咽喉痛一般不会妨碍呼吸,产生呼吸道阻塞症状;急性会厌炎患者除了出现剧烈的喉痛,还伴有喉部的异物感和梗阻感,甚至会出现呼吸费力、吞咽困难,往往不能平卧,严重时可引起呼吸困难甚至窒息。

诱发急性会厌炎的病因多元,包含感染、过敏、异物创伤等,其中感染为最常见的一种。理论上,任

何引起上呼吸道感染的细菌、病毒都能引发会厌炎,所以,吃到保存不当的食物确实很有可能诱发急性会厌炎。

此外,专家提示,为加强预防,饮食上,应避免进食或误食损伤喉黏膜的食物,如过烫、过辣的食物,吃炸物时也应避免食用过急划伤。

(综合工人日报、央广网、都市快报等)