



这种玩具“假水”不能喝!

孙卉 古瑾

近段时间,市场上出现了一种叫“假水”的玩具,外形很像缩小版的饮料瓶,瓶身上印着乳酸菌、气泡水等字样,瓶内液体呈透明或者半透明状,有一定的流动性。有些“假水”还散发着清香,看起来似乎真的很像一瓶香甜可口的小饮料。然而,这种“假水”不能喝!因为假水玩具普遍存在硼元素含量较高,有的还含有异噻唑啉酮类防腐剂,即使不被误食,也对儿童的健康存在较大风险。

专家表示,中小学生在玩耍“假水”的过程中,通过破损的皮肤以及口部不慎直接或间接接触,都会使过量的硼砂进入人体,久而久之会不断累积,埋下健康隐患。消费者应谨慎购买“水晶泥”“起泡胶”和“假水”等软泥玩具产品,切勿购买无中文标明的产品名称、生产厂名、厂址的“三无”软泥玩具。如确需购买,务必选购产品外包装有中文标明的产品名称、生产厂名、厂址、执行标准、生产日期和保质期以及材质主要成分、明显位置有警示语的正规厂家生产的软泥玩具。同时,请消费者妥善保留购买软泥玩具的相关凭证。

专家提醒,儿童在玩耍“水晶泥”“起泡胶”和“假水”等软泥玩具时,家长必须做好监护并要注意以下几点:

1. 谨防误食。“假水”玩具外包装和外形与真正的饮料非常相似,五彩缤纷的软泥玩具表面上看与果冻类似。如果没有成人监护,儿童容易啃咬或误食,可能导致窒息或其他危险。

2. 儿童手上汗液较多或手上有伤口的时候尽量不玩软泥玩具,防止硼砂成分随汗液或通过伤口迁移至人体内。

3. 儿童使用软泥玩具后应及时洗手,以防将残留在手上的有害物质摄入体内。

咽喉不适,医生却让去看消化科?

味。

胃酸的主要成分是盐酸,当胃酸从下到上反流,对食管和咽喉损伤很大。江大附院消化科主任张炜介绍,反流性咽喉炎就是胃内容物反流至食管上括约肌以上的咽喉部,反流物刺激咽喉部黏膜引发的一系列炎症性表现。

反流性咽喉炎有哪些症状

- 1. 咽部异物感**
常伴有咽部不适,有异物感、灼烧感。
- 2. 声音嘶哑**
常表现为波动型,晨起重,白天逐渐减轻,严重者发声困难。
- 3. 反复清嗓**
胃内容物反流容易刺激咽部黏膜,引发咽部组织的慢性炎症反应,为减轻不适患者会反复清嗓。
- 4. 慢性咳嗽**
通常为阵发性,患者躺下或进食后更为明显,严重者可能引发哮喘。
- 5. 其他症状**
在饭后、平躺等情况下,反流概率会明显增加,因此多数患者还伴有反酸、胃胀、胸痛等症状。
张炜提醒,反流性咽喉炎与慢性咽炎症状极其相似,容易被误诊,若治疗

不及时,咽喉和食管黏膜会因长期胃酸腐蚀引发细胞变性,继而增加癌变风险。因此,当患者服用治疗咽喉炎药物一段时间症状无明显缓解时,应考虑反流性咽喉炎可能,及时前往消化科做进一步检查。

如何治疗反流性咽喉炎

张炜介绍,改变生活方式效果欠佳,可考虑药物治疗,通常治疗8-12周后,患者症状将明显改善。如药物治疗效果不佳或患者不愿意长期服药,可考虑手术治疗。

生活方式干预——

- 1. 改变不良饮食习惯**
少食多餐、低脂饮食可以减少进食后反流症状的频率。尽量保持每餐只吃七分饱,进食时应细嚼慢咽,切忌暴饮暴食。睡前少喝浓茶、咖啡以及少食用柑橘、巧克力等容易刺激胃酸分泌过多的食物。
- 2. 戒烟戒酒**
烟草中的尼古丁以及酒中的乙醇均可降低食管下段括约肌压力,使其处于松弛状态,加重反流。此外,乙醇还会刺激胃酸分泌,是引起胃食管反流的重要原因。

3. 不要做增加腹压的动作

尽量少做或不做下蹲、弯腰、高抬腿等使腹内压升高的动作,饭后不可立即平卧。此外,养成良好排便习惯,长时间顽固性便秘可能导致腹内压升高。

4. 睡觉时垫高头部

睡觉时,头稍微垫高一点,可减轻胃酸对咽喉的刺激。但对于颈椎病患者来说,仅垫高枕头会有损颈椎,最好将整个床头抬高。

药物治疗可选用奥美拉唑、埃索美拉唑等质子泵抑制剂,以及铝碳酸镁等胃黏膜保护剂,用于抑制胃酸的产生,并保护胃黏膜。另外,可加用吗丁啉等促胃动力药,增加食管下段括约肌压力,实现胃排空,改善食管蠕动功能,有效控制反流。

手术治疗中,临床上多采用胃底折叠术等手术治疗方式,通过恢复食管下括约肌张力以减少胃食管反流。

张炜提醒,高龄、肥胖、生活习惯不好、精神压力过大以及食管裂孔疝是胃食管反流病的高危因素,如经常出现咽喉不适、反复咳嗽、反酸烧心,应及时就医。

健康门诊

孙卉 古瑾

喉咙干痒有异物感,咳不出来又咽不下去,不停地清嗓、咳嗽……小王自行服用了治咽喉炎的药,作用都不明显。小王怀疑咽喉长了东西,于是来到江大附院耳鼻喉科就诊。医生确定小王的咽喉里并无异物,但却建议他去消化科看看。这可把小王整懵了,明明咽喉不舒服,怎么要看消化科?

披着咽喉炎外衣的胃食管反流病

在生理结构上,我们的食管和胃间隔了一道“阀门”,也就是食管下括约肌。这个阀门,正常情况下能阻止胃内容物,包括胃酸逆流到食管。当阀门功能减退时,胃酸及胃内容物就会逆流到食管中,症状严重时,可以直接溢至咽喉部。因此,反流性咽喉炎和反流性食管炎是同一种疾病引起的两种不同部位的病变。有的患者还可能出现胆汁反流,表现为口苦或口腔特殊异