

当心！骨头碎片
进入气道险致命

吃饭时随口咽下的一小块骨头，竟可能成为“致命隐患”。近日，家住江门的张伯突发持续胸痛、呼吸困难，辗转就医后才发现，罪魁祸首竟是一块卡在肺部支气管的骨头碎片。万幸的是，江门市五邑中医院呼吸内镜团队及时出手，成功将异物取出，目前张伯已顺利康复。



医生借助支气管镜为患者取出异物。

一周前，张伯出现持续胸痛、气促、呼吸不畅的症状，刚开始家人认为是骑自行车时撞击到胸部所致，经简单处理后，病情不仅没有缓解，反而愈发严重，家人急忙将张伯送至江门市五邑中医院急诊医学部就诊。接诊医生立即安排张伯进行胸部CT检查，结果显示其右中下叶支气管开口处有阳性异物，且伴右肺中叶阻塞性肺不张、阻塞性肺炎。医生分析，该异物长期滞留于气道内，导致局部肉芽组织增生、气道阻塞，进而引发反复感染；若不及时处理，可能诱发大咯血、窒息、肺部永久性损伤等严重后果，随后医生安排张伯入住肺病科。

完善术前各项准备后，肺病科（呼吸与危重症医学科）呼吸内镜团队为张伯实施经电子支气管镜气道异物取出术。镜下，负责操作的肺病科（呼吸与危重症医学科）主治医师唐俊伟清晰发现一块骨头碎片正“卡”在支气管中，其周围黏膜已明显充血水肿，且被增生的肉芽组织包裹，这不仅增加了取出的难度，还存在损伤气道引发出血的风险。

医生借助支气管镜专用操作器械，如同“微型抓手”一般，巧妙避开增生的肉芽组织，稳稳夹住异物，最终将其完整取出。尽管操作过程困难重重，但手术最终顺利完成，张伯呼吸困难的症状也即刻得到缓解，目前其病情恢复良好。

为什么骨头碎片会误入肺部？唐俊伟解释，咽喉是食物和空气的“共用通道”。正常进食吞咽时，气管入口会被一块名为“会厌”的软骨自动盖住，确保食物顺利进入食管，避免进入气管。但以下几种情况，可能导致这个“盖子”盖不严或来不及闭合，食物便可能误入气管：1.吃饭时说笑、哭闹或受到惊吓，突然吸气的食物“吸”进气管；2.老年人（吞咽功能衰退）和婴幼儿（神经反射尚未健全）是此类情况的高发人群；3.醉酒或意识不清时，人体的保护性反射会减弱，会厌软骨的“开关”功能也会受影响，无法及时闭合气管入口。

医生进一步提醒，骨头、坚果等异物一旦掉入气管，会随气流坠入更深的支气管（其中右侧支气管更为常见），引发呛咳；若异物停留时间过长，还会引起肺部感染。若异物体积较大，卡住气管且与气管内壁紧密贴合、缺少间隙，或间隙被痰液、黏液等堵塞，则可能导致窒息、危及生命。

（文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森）

江海区开展“健康科普进万家”活动
便民健康服务
直达居民“家门口”

在体质辨识区，前来咨询的市民排起了长龙。

江门日报讯（文/图 记者何雯意 通讯员吴慧敏）为进一步普及健康知识，切实提升辖区居民健康素养，让群众在家门口就能享受专业、便捷的健康服务，3月28日，由江门市疾病预防控制中心主办、江海区卫生健康局承办的“健康科普进万家”活动在江海区中环路广场举行。活动吸引了近800人踊跃参与，现场氛围热烈，切实把健康关怀送到了群众身边。

本次活动聚焦居民日常健康需求，精心设置了多项实用的健康服务项目，涵盖养生凉茶品鉴、中医养生专业指导、中医特色外治体验、急救培训及演示等内容，兼顾健康科普知识普及与实操技能教学，全方位满足不同年龄阶段居民的健康需求。

活动现场亮点纷呈，各类健康服务摊位前人气满满。在体质辨识区，前来咨询的市民排起了长龙，大家有序等候专业医师进行体质辨识，医师结合每位市民的身体状况，一对一给出个性化的养生建议，从饮食调理、作息安排到运动方式，细致的指导让市民收获满满。中医特色外治体验区同样热度不减，不少市民驻足体验中医疗疗服务，亲身感受传统中医外治的独特魅力，通过专业的理疗舒缓身体不适，进一步了解中医养生的精髓。

值得关注的是，近期心源性猝死相关话题备受社会关注，急救培训及演示区域也成了现场的热门点。不少市民主动停下脚步，认真学习心肺复苏、急救处置等实用技能，江海区红十字会工作人员通过现场演示、手把手教学的方式，细致讲解急救操作流程与注意事项，让大家快速掌握基础的应急自救、互救本领，切实提升了面对突发健康状况的处置能力。此外，现场免费提供的养生凉茶也深受市民喜爱，在学习健康知识、体验理疗服务的同时，喝上一杯温润的养生凉茶，让健康关怀更贴心。

此次活动将专业的健康服务与实用的健康知识送到居民身边，打破了健康科普的距离壁垒，让群众在轻松的氛围中学习健康知识、掌握养生技能、提升急救能力。参与活动的市民纷纷表示，这样的活动贴近生活、实用性强，在家门口就能享受到专业的健康服务，既暖心又实用。下一步，江海区将持续聚焦居民健康需求，开展各类健康科普宣传与便民医疗服务活动，不断拓宽健康知识普及渠道，全力提升辖区居民健康素养水平，筑牢全民健康防线。

亲历者：事发当天感觉累、有点冷
心梗的“伪装术”，你识破了吗？

近日，一名人士因心源性猝死骤然离世的新闻，让无数人惋惜痛心，也让“心源性猝死”这个冰冷的词汇再次冲上热搜，成为全民热议的健康焦点。而不久前，在江门，同样发生了惊险一幕：57岁的关先生在足球场因急性心肌梗死诱发恶性心律失常，命悬一线。万幸的是，现场有医护人员跪地十余分钟接力施救，后续又经医院精准救治，最终转危为安。

这个被称为“心脏沉默杀手”的病症，为何总盯上看似健康的人？是否真的毫无征兆？日常该如何排查心血管风险？昨日，记者走进江门市中心医院，听关先生口述了那场惊心动魄的生死瞬间。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈君



医生为患者打通血管。

A 别忽视：身体早有预警信号

“很幸运，也有点后怕，要是当时没有五邑中医院的医生，我可能就醒不过来了。”在江门市中心医院的病房里，术后恢复良好的关先生，向记者讲述了自己突发心梗的经历，也道出了那些被自己忽视的身体预警。

关先生常年坚持跑步、踢足球，一直自认为身体硬朗，“这两年我感觉越来越容易累，也不知道什么原因，体检也没发现问题，还以为就是年纪大了，运动能力下降，压根没往心脏问题上想。”

3月18日，最高气温26℃，最低气温19℃。当天一早，关先生就和往常一样到球场跑了几圈，当时就觉得有点累，本来想着晚上就不踢球了，“但是球友又在召集，我一时没忍住，就继续下场踢了。”关先生回忆，“那天刚下场我就觉得有点冷，还后悔没有多带件

衣服，才踢了10来分钟，我就觉得好累想休息，拿出自己备用的凳子，也不知道坐坐在那，反正后面就没有意识了。”

据在场参与救人的医生回忆，当时关先生突然倒地，呼之不应，口唇重度紫绀，颈动脉搏动完全消失，且无正常呼吸，发生了致命的心脏骤停，情况非常危急。所幸，医生们牢牢守住了心脏骤停急救“黄金四分钟”，经过两次AED除颤，10余分钟不间断地跪地施救，生命奇迹终于出现。

“关先生突发心梗，院前经AED除颤及心肺复苏成功获救，此类病例病情极其危重且具有很强的临床代表性。”江门市中心医院心血管内科主治医师林荣杰是关先生的主治医师，他介绍，患者被120送至医院后，医护人员第一时间开启急救绿色通道，最终

检查发现，患者为急性心肌梗死诱发的恶性心律失常，病情极其凶险，随时可能再次发生心脏骤停、心源性猝死。目前医院已为其成功开通闭塞血管，患者现阶段恢复情况良好。

“关先生长期坚持运动，身体机能形成一定代偿，即便血管已有病变，也未出现典型的胸痛、胸闷等症，仅表现为运动后气促、易累，这类非典型信号极易被忽视。”林荣杰进一步解释，此次意外的根源不是运动，而是关先生身体里本来就埋藏着一颗“定时炸弹”——潜在的心血管疾病，在安静状态下，心脏勉强维持工作，没有明显症状；但当剧烈运动开始，心跳加速、血压飙升、交感神经兴奋，心脏的负荷瞬间增加，这时候，运动触发了原本就潜在的危险，导致急性心肌梗死或恶性心律失常（如室颤）。

B 要看清：心梗并非突如其来

“很多人觉得心梗（心源性猝死）是突然发生的意外，其实不然。这是心脏长期病变的急性爆发，绝大多数案例都有前期预警，只是这些预警被身体的‘伪装术’悄悄骗过，被人们忽视了。”江门市中心医院心内科副主任陈基华表示，心源性猝死是指因心脏原因引发的，在急性症状出现后1小时内发生的突然死亡，其中急性心肌梗死引发的恶性心律失常是最常见的原因。流行病学研究证实，90%以上的心源性猝死发生在合并基础心血管疾病或多重心血管危险因素的人群中。

那么，它是怎样“骗过”你的身体，让预警信号变得极其隐蔽？

一是“不按常理出牌”，没有明显的胸痛，只喊“累”。很多人以为心脏出现问题必然伴随胸口剧痛，可实际

上它常以非典型的轻微不适现身，特别是女性、老年人以及糖尿病患者，对疼痛相对不敏感，更容易被这些症状欺骗：比如平时踢球、跑步毫无压力，突然变得运动后喘不上气、莫名气促；爬几层楼梯、饭后散步，就觉得胸口发闷、发沉，那种不适感出现在胸骨正中，范围大概像攥紧的拳头一般，不是尖锐的刺痛，而是闷胀、压迫感，却常被归因于“年纪大了”“没休息好”，甚至只是单纯觉得比以前容易累。

二是“找错痛点”，用放射痛迷惑你的视线，比如下颌、牙齿部位会莫名觉得酸胀、发紧，像是牙疼却找不出具体坏牙，还有些人会觉得左肩、后背发酸，这些“错位的不适”，几乎没人会联想到心脏问题，也让危险信号一次次被漏掉。

更狡猾的是，它还会“见好就收”，用短暂的不适降低你的警惕。心脏问题引发的不适，大多持续3—10分钟，只要停下活动、坐下或原地休息，症状就会慢慢缓解，这种“一过性”的表现，会让人觉得“歇会儿就好，不是大事”。可这并不是身体“自愈”，只是休息后心脏负荷降低，供血紧张暂时得到缓解，一旦再次运动、劳累，危险就会卷土重来，而斑块就像个“不定炸弹”，随着病变进展，一旦某天不稳定斑块突然破裂，就会迅速引发血栓，瞬间堵塞血管，引发致命的心梗。

陈基华提醒，在日常生活中，如果出现不明原因的持续性疲劳、反复胸闷心悸、活动后气短、头晕乏力等症状，绝不能掉以轻心，应当尽快到医院进行相应检查，找出症状背后的真正原因。

C 快行动：这样排查与急救

面对身体发出的心血管预警信号，普通人该如何正确应对？日常体检又该如何排查心脏问题？陈基华提醒，早筛查、早干预、懂急救，才能为心血管健康筑牢防线。

高危人群精准筛查，别让常规体检“漏检”心脏。常规体检的心电图、血脂检查无法发现冠脉血管的隐匿狭窄，市民需根据自身情况，做针对性的心脏检查。先做自我风险评估：结合自身情况判断是否为心血管疾病中高危人群，若有高血压、高血脂、糖尿病、长期吸烟、熬夜等情况，或有心血管疾病家族史，以及45岁以上男性、55岁以上女性，长期运动但出现运动能力下降的人群，均属于中高危人群，需重

点做心血管筛查。陈基华建议，高危人群可在专科医生指导下，选择运动负荷试验、冠状动脉CTA等无创检查，必要时做冠状动脉造影（诊断冠脉病变的“金标准”），做到早发现、早治疗（如支架植入、药物干预）。他提醒，中高危人群即便单次检查无异常，也建议每年做一次心血管专项检查，根据身体变化及时调整筛查方案。

心血管疾病的防控，核心在“源头预防”。陈基华建议，市民应养成规律作息、戒烟限酒、低盐低脂饮食的生活习惯，适度运动但避免过度劳累；更重要的是，重视身体发出的任何微小信号，即便只是运动后轻微气促、易累，也不要简单归因于年龄或劳累，尤其是

是长期运动的人群，切勿因“自我感觉健康”而忽视体检和筛查。

掌握基础急救知识，关键时刻能自救互救。心脏骤停的黄金抢救时间仅有4分钟，若现场有人能及时开展心肺复苏+AED除颤，患者的存活率会大幅提升，这也是此次关先生能被成功救回的关键。陈基华建议，遇到有人突发心跳呼吸骤停，立即做3件事：拨打120、开展心肺复苏、寻找附近AED并使用，直到120医护人员赶到。

此外，若自身在运动、劳累后出现胸闷、气促、胸骨不适等疑似心脏缺血的症状，切勿抱有“忍忍就好”的心态，应立即停止活动、坐下或半卧位休息，若症状不缓解，应第一时间拨打120求助。

延伸阅读

“黄金四分钟”至关重要

“近期接诊的心源性猝死病例中，很多人忽视了身体发出的预警信号，最终错过了最佳抢救时机。”江门市五邑中医院心内科主治医师饶炼表示，很多患者在发病前已有预警信号，却因忽视而拖延了抢救时间。还有些人误将猝死与心梗画等号，把运动当作猝死的直接原因等。下面，医生将拆解这些常见误区，并详解关键时刻能救命“黄金四分钟”急救法。

误区一：猝死=心梗？

饶炼明确澄清：“猝死不等于心梗，心梗是一种疾病，猝死却是一种结局。”她进一步解释，猝死不全是心梗导致，但心梗却极易引发猝死；心源性猝死指的是心脏原因引起的、发病后1小时内的突然死亡，诱因包括严重心律失常、急性心肌梗死、心肌病、心肌炎等。

误区二：运动是猝死的直接原因？

“运动本身不是心源性猝死的直接原因，绝大多数情况下只是诱因。”饶炼表示，真正致命的是患者心脏本身存在未被发现的心血管疾病，在高强度运动刺激下，交感神经兴奋、心肌耗氧增加、心脏负荷加重，进而诱发恶性心律失常、心肌缺血，最终导致猝死。“很多看起来健康的人，平时能跑能跳，没有明显症状，但心脏可能藏着‘定时炸弹’，比如肥厚型心肌病、冠心病等隐性心脏病，一旦运动超负荷，心脏就可能瞬间崩溃。”饶炼说。

误区三：嘴唇发紫一定是心脏病？

饶炼表示，嘴唇发紫不一定是心脏病，需辨别真假：假紫多由天气冷、食用深颜色水果、涂深红色口红或剧烈运动后短暂缺氧导致，休息后可缓解；真紫（医学称“发绀/青紫”）表现为嘴唇、舌面、指甲盖整体发青紫，暖和后不消退，安静时就发紫，活动后更明显，这是缺氧信号，可能预示心脏、肺部疾病或重度贫血等。

饶炼给出简单易记的判断方法：看4个关键表现，满足越多越危险——嘴唇、指甲发紫且暖和不退；稍微一动就喘，走平路、上小楼梯都累；经常心慌、胸闷、胸痛；头晕、眼前发黑、晕倒过。“只要有嘴唇发紫，再加上喘气、心慌、胸闷、头晕中的任一，就是危险信号，一定要尽快就医。”她说。

“黄金四分钟”急救步骤

心源性猝死发生时，“黄金四分钟”的急救至关重要，饶炼给出了清晰可操作的步骤：首先观察现场，确保周围环境安全；其次判断患者状态，通过呼叫、轻拍双肩判断意识，观察胸部起伏检查呼吸；随后立即呼叫120，并获取最近的AED；紧接着进行心肺复苏，同时尽早使用AED电除颤。

她详细说明了心肺复苏操作细节：胸外按压时，手掌叠放在两乳头连线中间，按压点垂直于胸部，胸骨下陷5—6cm，频率100—120次/分钟，按压后让胸廓充分回弹，手掌不离胸壁；开放气道时，让患者平卧，抬下颌、仰头，清除口腔异物；人工呼吸时，吸气后捏住患者鼻孔，用嘴罩住其嘴巴，每30次按压进行2次人工呼吸，确保胸廓隆起。

饶炼强调，心源性猝死并非毫无征兆、不可预防，重视身体预警信号、掌握正确急救方法，提前筛查潜在风险，才能有效降低悲剧发生率。“守护心脏健康，从关注细节、科学防护开始，希望每一个人都能重视自己的身体，守住生命的底线。”饶炼说。

（江门日报记者 梁爽 通讯员 温颖）

