



哈姆立克法永遠有用 兒科醫談異物急救

日前台東發生一名女童誤吞彈珠，由民宿老闆戴永明實施哈姆立克法，才排出喉頭彈珠，將她救回。巫漢盟在臉書粉專「阿包醫生陪你養寶包 - 小兒科巫漢盟醫師」再次為大家簡述若遇到幼童誤吞異物的處理方式，以及哈姆立克法的進行方式。

◇ 狀況 1：吞入異物→移除、避免催吐

若是孩子不慎吞入異物，首先確認該物品為何，若是用肉眼就可看見，可立即移除；但如果看不到，則不管是哪一種物品都不建議催吐，並且應盡快送醫，因為若孩子吞下的是有機溶劑，在催吐過程中可能會造成吸入性肺炎，若是強鹼水則可能造成二度灼傷。

◇ 狀況 2：確認噎到→拍背壓胸或哈姆立克法

噎到狀況有兩種，第一種是若吞入的異物卡在上呼吸，造成阻塞或窒息，而且也無法發出聲音，那麼可以利用拍背壓胸或哈姆立克法，將異物藉由肺部氣流或腹壓噴出。

第二種是可以發出聲音，但呼吸有咻咻聲，那麼異物應該未完全阻塞，或卡在下呼吸道，應儘速就醫取出。

◇ 狀況 3：不確認物品→盡速就醫

第三種則是不確認孩子吞入的物品有無危險性，建議先詢問孩子吃進了什麼，同時將殘餘部分或可疑藥物和藥物包裝包好，並且盡速送醫，到醫院後應提供給醫護人員參考。

(摘自:自由健康網)

洗蔬果 3 大 NG 法 醫揭農藥反而吃下肚

草莓季來了！看到紅通通的果實很療癒。西園醫院蔬食醫師邱筱宸指出，蔬果清洗有 3 大迷思，清水洗淨的效果其實超好，再搭配一些小工具就可以清得乾淨。

邱筱宸在臉書分享，用醫學角度，破解洗菜的迷思，尤其很多來自於網路上的偏方，但從科學原理來看，有時反而適得其反：

◇ 不推薦用鹽水洗菜：

因為鹽水改變滲透壓，長時間浸泡會導致細胞脫水與結構受損，破壞了植物表皮的天然屏障，反而增加了水溶性農藥進入蔬果內部的風險！且鹽水洗過的菜，因脫水了，口感會變差。

◇ 非必要別用小蘇打粉：

雖然弱鹼性的小蘇打能幫助分解部分酸性農藥，但通常需浸泡足夠時間才有效。對於嬌嫩的草莓或葉菜，容易造成損傷與風味流失，且對去除農藥的效果其實有限。

◇ 不必清掉葡萄、藍莓上的白粉：

很多人看到果皮上的白粉，會拚命想把它洗掉，以為那是農藥殘留。其實那是果粉(Bloom)，是植物天然的保護蠟，含豐富的花青素與營養，洗掉反而可惜。

邱筱宸表示，對付農藥的關鍵不靠化學分解，而是物理性的流動帶走，正確清洗也有 3 部曲：

- **第一步—先浸泡：**買回來的蔬果先不去蒂頭、不切，直接泡在水盆 5 分鐘，讓水溶性農藥溶解。
- **第二步—後沖洗：**這是最關鍵的一步！用細小的流動清水沖洗。
 1. 葉菜類：撥開葉面沖洗根部
 2. 凹凸果實（如草莓）：藉由沖刷帶走隙縫髒污（可搭配軟毛刷）。
- **第三步—最後再去蒂切段：**洗乾淨後才切除蒂頭或切段。如果在清洗前就切，髒水容易從刀口滲入果肉中心。

(摘自:健康自由網)

諾羅病毒來襲傳染力強

我們該如何防範避免感染？

諾羅病毒 (Norovirus) 是一種傳染力極強的病毒，只要極少量的病毒量 (10~100 個病毒粒子) 就能讓人致病，它是導致人們病毒性腸胃炎的主要元凶，且目前沒有疫苗可預防。

◇ 傳染方式：

1. 糞口途徑：食用被污染的食物 (如生蠔、沙拉) 或水。
2. 接觸傳染：接觸受患者嘔吐物、排泄物污染的物品表面。
3. 飛沫傳染：吸入嘔吐物所產生的飛沫。

◇ 常見症狀：

噁心、嘔吐 (兒童常見)、嚴重腹瀉、腹絞痛、發燒、頭痛、肌肉酸痛等。

◇ 如何預防：

1. 洗手最重要：備餐前、進食前、上廁所後應使用肥皂正確洗手。
2. 食物必須徹底煮熟：避免生食生飲，尤其是水產品 (如牡蠣、貝類) 應徹底煮熟。
3. 漂白水消毒環境：一般環境消毒用 1000ppm 稀釋漂白水 (水 1 公升+20cc 漂白水)；若清理嘔吐物則需用 5,000ppm 高濃度漂白水 (水 1 公升+100cc 漂白水)
4. 使用公筷母匙：與他人共食應使用公筷母匙，減少交互感染。

酒精及乾洗手對於諾羅病毒是無效的。不慎感染諾羅病毒，居家照護可以給予少量多餐、適時補充水分，預防脫水，食物的選擇上可以選擇易消化的食物 (如、白粥、白吐司)，避免過油、高糖或刺激性食物。清理嘔吐物或排泄物時，務必佩戴口罩與手套減少感染機會，最重要的是確診諾羅病毒感染時，應停止上班、上學，待症狀解除 48 小時後才可恢復上班、上學。

保健室-護理師

吃海鮮臉紅又發癢

食藥署示警組織胺中毒來找碴

你是否曾經吃完海鮮後，發現臉紅、皮膚癢等不適症狀，甚至出現蕁麻疹？對此，食藥署特別提醒，本身若沒有對食物過敏，那麼就必須警覺，可能是吃下含有大量「組織胺」的海鮮而導致中毒的症狀。

食藥署於臉書專頁「食用玩家-食藥署」與網頁發文指出，組織胺原本就可能少量存在於海鮮、煙燻肉品或發酵食品中，但若保存不當，其中的組胺酸 (Histidine) 會被微生物分解，轉化為大量組織胺。特別像是鯖魚、鮪魚、鰹魚等富含組胺酸的魚種，在常溫下放太久，組胺酸會被微生物分解，轉化成大量組織胺，魚肉中的組織胺含量就會快速上升。

此外，食藥署特別提醒，吃完海鮮若出現皮膚癢、蕁麻疹等症狀，有可能是「組織胺中毒」，通常短短幾分鐘到幾小時內，可能就會出現臉部和口腔發紅、皮膚搔癢、嘔吐、腹瀉等症狀，務必特別當心。

吃新鮮魚貨想要預防組織胺中毒，食藥署提醒應牢記下列原則，有助遠離危害健康風險：

- 魚貨捕撈後要迅速冷藏、冷凍。
- 加工應使用新鮮原料，處理過程維持低溫，以自來水清洗去除內臟。
- 購買魚類應儘快食用，若無法立即烹調，須冷藏或冷凍保存。
- 解凍時放冷藏室慢慢退冰，避免反覆退冰再冷凍。

食藥署強調，海鮮務必妥善保存，避免魚肉產生組織胺，才能吃得健康又安心。

(摘自:自由健康網)