

一辅导作业就火冒三丈？小心“中毒”！

“不提作业，父（母）慈子孝；一写作业，鸡飞狗跳。”

开学快满一个月了，你家有没有变成辅导作业的大型崩溃现场了呢？

如果是，你可得悠着点了！因为暑假期间就有一些家长在辅导孩子作业时，气到碱中毒。



什么是碱中毒？

正常情况下，人体血液的pH值维持在7.35~7.45之间，呈弱碱性，这种酸碱平衡是人体细胞进行正常生理功能的基础。当这种平衡被打破，pH值高于7.45时，就会发生碱中毒。

碱中毒可以分为呼吸性碱中毒和代谢性碱中毒两种，今天我们着重来了解一下呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒通常是由于一定原因引起呼吸过快或过深，从而肺部排出的二氧化碳过多，使

得血液中碳酸浓度降低，血液pH值升高导致的。

导致呼吸性碱中毒的原因有很多，人体很多系统的疾病都可能诱发呼吸性碱中毒。例如哮喘、呼吸道感染等呼吸系统疾病，脑血管病、癔症等神经、精神方面的疾病，发热、甲状腺功能亢进等内分泌代谢疾病和人体的疼痛创伤等都可能诱发呼吸性碱中毒。不仅如此，日常生活中，生气、紧张、焦虑等负面情绪也可能导致呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒常见的症状为呼吸急促、心率加快以及手足、口唇及面部麻木和针刺感等，还可能出现面色苍白、四肢或全身肌肉痉挛或震颤和眩晕等。

若不能及时缓解，可能会进一步出现手脚抽搐等症状，这可能和呼吸性碱中毒造成的低钙血症有关。更加严重的情况可能会有神志淡漠、意识障碍等神经系统功能障碍，这预示着碱中毒可能对大脑造成了损害。

呼吸性碱中毒了，怎么办？

一旦发生碱中毒，应根据具体情况采取不同的急救措施。对于呼吸性碱中毒，可以采取以下方式：

首先，要第一时间让病人及时摆脱引起呼吸性碱中毒的原因及诱因。

如果患者存在精神性过度通气，可以用较大的纸袋或塑料袋，罩于患者的口鼻处，使其再吸入呼出的二氧化碳，以增加血液中的二氧化碳浓度，缓解症状。

若上述措施无法缓解症状，

甚至症状加重则需要及时就医，医生会根据情况给予适量的镇静药物，通过镇定来减少呼吸频率，缓解症状。有些病人需要补充葡萄糖酸钙和电解质药物来纠正呼吸性碱中毒引起的低钙血症和电解质紊乱。

怎么预防呼吸性碱中毒？

预测呼吸性碱中毒并不容易，但我们可以采取一些预防措施来降低呼吸性碱中毒的风险。

1. 避免诱发因素

定期体检，了解有无容易引起呼吸性碱中毒的基础疾病。尽量避免生气、暴怒和歇斯底里的情绪以及大声叫喊、大喘气等行为。

保持健康的生活习惯和良好的心态，规律作息，合理饮食，适当运动，这些都有助于调节身体酸碱平衡，减少碱中毒的风险。

2. 控制呼吸

学习腹式呼吸或深呼吸技巧，特别是在情绪激动时，这有助于稳定呼吸频率，防止二氧化碳过度排出。

3. 管理情绪

在辅导孩子作业时，家长要学会控制自己的情绪，可以尝试

以下几种方法来管理情绪。

深呼吸与冥想：在感到情绪激动之前，通过深呼吸和冥想来平复心情。

设定合理期望：了解孩子的学习能力和进度，设定合理的作业目标和时间管理计划。

保持耐心：每个孩子的学习速度和方式都不同，需要耐心引导，避免急躁。

休息与放松：长时间紧张的辅导对孩子和家长都是一种压力。定时休息，做些放松活动，有助于缓解紧张情绪。

在辅导孩子作业时，家长的情绪管理至关重要。通过深呼吸、合理期望、保持耐心等，不仅有助于预防呼吸性碱中毒，还能为孩子创造一个更加和谐、积极的学习环境。

近期，上海的徐女士，因辅导



暑期作业与孩子发生争执，出现胸闷、呼吸困难、四肢麻木、肌肉僵直、手指呈爪形等症状，被送往南翔医院急诊救治。经诊断，徐女士为过度通气综合征，俗称呼吸性碱中毒。

呼吸性碱中毒发作该如何急救？

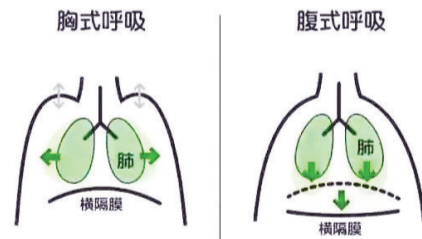
在体内呈碱中毒的情况下，血钙和血钾会下降，脑血管收缩。呼吸性碱中毒的主要表现为手、足、面部特别是口周麻木并有针刺样感觉，胸闷、胸痛、头晕、恐惧，甚至四肢抽搐，包括意识障碍（昏迷）。

一旦发生这样的情况，我们可以采取以下措施：

(1) 纸袋套嘴

一旦出现呼吸性碱中毒的症状首先要帮助病人平静一下心情，然后使用一个纸袋或塑料袋，套住病人的嘴巴，让呼出的二氧化碳重新吸回到体内去增加二氧化碳的吸入。如果没有纸袋，可以用一张报纸，卷成一个喇叭状，大头套着嘴巴，小头向外进行回吸，就是把自己呼出的气体尽量回吸到体内。

(2) 腹式呼吸



此外，还可通过腹式呼吸（吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动，循环往复）、缓慢呼吸，减慢呼吸频率，减少或消除过度通气的倾向。

哪些人要特别注意？

- 通常，呼吸性碱中毒的高发人群包括：
- ①青少年，特别是以自我为中心、好强任性、情绪不稳定者；
 - ②中青年女性，特别是有明显的情绪波动、焦虑者；
 - ③久不运动，突然高强度剧烈运动者；
 - ④学习、工作紧张者；
 - ⑤其他如精神性过度通气、甲亢、高原缺氧、中枢性神经系统疾病等情况都可能会导致呼吸性碱中毒的发生。

如果过度通气症状频繁出现影响日常生活，应寻求专业的医生帮助，排查是否存在潜在的心理障碍如焦虑症、呼吸系统疾病或者其他诱发因素。

生活中一定要放平心态，长期焦虑暴躁会影响健康，辅导作业虽然虐心，但还是希望宝爸宝妈们，及时调整好自己的情绪。

据科普中国

哪些情况容易诱发？

这是一种情绪应激状态，诱发呼吸性碱中毒的原因有很多，包括紧张、兴奋、焦虑、情绪激

动、生气等精神因素，以及剧烈疼痛或药物诱发呼吸中枢兴奋，从而导致呼吸频率加快，肺内二

氧化碳排出过多造成人体内酸碱失衡。