

儿童防疫,滥用药物风险大

今年秋冬季节,普通感冒、流感、新冠肺炎疫情叠加,一些家长因为不敢去医院而自行购药给孩子服用。殊不知,这种做法暗藏巨大风险。

孩子不是成人缩小版,不能乱吃药

防疫期间,一些家长在孩子生病时因担心感染新冠肺炎而推迟就医。中南大学湘雅二医院药学部药师谭胜蓝说,孩子出现发热咳嗽的情况很常见,如果没有与可疑或者确诊的新冠肺炎患者接触,通常是由普通感冒病毒引起的,为了减少交叉感染的风险,在家观察两天的做法是可取的。但如果是3月龄以下的孩子或者孩子症状很严重,就一定要及时就医治疗,以免耽误病情。

一些家长因不敢去医院,自行购药给孩子吃,甚至给孩

子滥用成人药物,其实暗藏很大风险。孩子的生理特点跟成人不一样,不能把孩子当成人缩小版,吃药要尤为注意。

谭胜蓝提醒,小儿尤其婴幼儿的消化系统、肝肾功能等发育不完善,用药不当易致不良反应和中毒。尤其需要注意的是,孩子在不断发育,如果滥用激素等药物也会影响生长发育。

家长切忌“冲动给药”

当自家孩子生病时,一些家长着急心切,容易“冲动给药”。谭胜蓝说,有的家长看到孩子感冒咳嗽厉害,担心孩子得肺炎,很早就把头孢等抗菌药给孩子吃。殊不知大部分感冒为普通感冒,是由病毒引起的,杀细菌的药物对病毒并没有效。而且,感冒用抗菌药也不能预防肺炎,滥用反而会导致细菌耐药。

还有一些家长给感冒的孩子滥用抗流感药奥司他韦。虽然奥司他韦对流感有预防和治疗的效果,但对普通感冒疗效一般,而且该药有一定的副作用,一些孩子吃了以后会腹泻、头晕,加重病情。

长沙市第一医院儿科副主任谭鑫说,普通感冒最常见的病原体为鼻病毒、冠状病毒等,目前尚无专门针对普通感冒的特异性抗病毒药物,抗菌药物对病毒感染无效,孩子感冒,家长切忌擅自给孩子使用抗病毒、抗菌药物。

提高免疫力陷误区

“有家长给孩子使用药品和保健品,希望提高孩子免疫力,这是不可取的。”中南大学湘雅二医院药学部主任张毕奎说,有的家长因为孩子经常感冒就认为其免疫力差,买来各

种提高免疫力的药品和保健品,期望孩子变得更强壮。“其实儿童一年内感冒几次很正常,而且普通感冒有利于刺激孩子的免疫力不断强化,临床上真正被诊断为免疫力低下的儿童非常少。”

专家提醒,市面上那些提高免疫力的药品和保健品,其疗效并没有很好的循证医学证据,很多在儿童上的安全性也不明确。让孩子吃好(营养均衡)、玩好(劳逸结合)、睡好(充足睡眠)才是提高免疫力最好的办法。

谭鑫说,疫情期间,一些家长看到孩子咳嗽就给孩子服用强效镇咳药,这反而不利于疾病康复。咳嗽是机体的一种正常保护行为,适当咳嗽有利于把痰排出,促进身体康复。一些强效镇咳药如右美沙芬可能会导致呼吸抑制的严重不良反应。一般2岁以下的幼儿不要

服用任何止咳或感冒药,没有医嘱的情况下,6岁以下的孩子也不要随意服用。

中南大学湘雅三医院儿科医生陈志衡提醒,孩子感冒具有一定自限性,症状较轻无须药物治疗,症状明显影响日常生活可以服药,以对症治疗为主,并注意休息,多喝水,避免继发细菌感染。

中南大学湘雅二医院医务部主任陶澄建议,加强对广大家长的健康科普力度,提升家长的健康素养和安全用药意识,让家长树立在医生指导下用药的原则,不要自行给孩子服用成人药。

专家指出,从长远来看,研发儿童专用药必要性依然突出,政府应鼓励有责任的药企研发、生产儿童药,对于研发和生产儿童专用药的企业给予激励政策。

(半月谈)

警惕！两成突发意外死亡都因它

近日,一名年轻艺人在家中突然死亡,最终解剖结果显示是主动脉剥离。这是怎样一种疾病呢?暨南大学附属第一医院心血管外科张晓慎主任介绍,主动脉剥离又叫主动脉夹层,是急性主动脉综合征的一种,常可危及生命。病理基础为主动脉内膜撕裂或溃疡引起中膜出血,最终导致主动脉扩张或破裂。相关统计显示,突发意外死亡患者尸检发现20%是主动脉夹层,它是导致猝死的一个常见病因。

哪些人群易受 主动脉夹层“青睐”?

随着中国饮食结构和生活习惯的改变,急性主动脉夹层发生率有上升趋势,且发病年龄越来越年轻化。张晓慎介绍,近年来的夹层病人,不乏年轻患者,这类年轻人的画像特点有:缺乏自查意识,发病前很少体检,也不知道自己有高血压,有的则知道自己有高血压家族史或肾性高血压,但对药物的抗拒使得部分人不愿意长期规律口服降压药。

主动脉夹层发病急且凶险,如不进行恰当和及时治疗,破裂风险很大,死

亡率高。那么,什么样的人容易罹患此类疾病?张晓慎介绍,这几类人要当心:

1.高血压患者,特别是高血压控制不良的患者;2.老年患者,特别是男性患者。主动脉夹层患者中65%为男性,平均年龄63岁;3.预先存在主动脉或主动脉瓣疾病;4.有主动脉疾病家族史;5.吸烟,或者静脉药瘾者等。

张晓慎指出,从上面的高危因素看,很多高危因素可以通过及早治疗而减少患病机会,例如高血压病人坚持吃药并监测血压,定期复查,使血压稳定在安全水平即可使患病风险降低;又比如,有主动脉或者主动脉瓣疾病患者及早到医院进行相应治疗,不但可以根治疾病,也有利于预防发展为主动脉夹层。当然远离毒品及戒烟等行为对预防主动脉夹层也相当重要。

如何及早识别主动脉夹层?

有效的治疗是减少死亡率的最有效措施,所以识别主动脉夹层常见症状,并及早求医治疗是大家能做的最有效自救措施。张晓慎表示,主动脉夹层常见症

状有以下几个:

1.疼痛,最常见为突然的胸痛,后背痛或腹痛;2.晕厥;3.自测双手血压不等。值得注意的是,通常主动脉夹层发病都很快,不适也无法通过休息缓解。

张晓慎特别提醒,做好充足的预防举措才能有效远离主动脉夹层:

1.平时注重慢性病的治疗,特别有高血压、高脂血症等慢性病的患者,应严格在医生指导下接受饮食及药物治疗;年轻人也不能掉以轻心,重视疾病的危害,定期体检,严格按照医生建议治疗才能有效控制疾病发展。

2.对于自知有主动脉瓣疾病(包括主动脉瓣狭窄、主动脉瓣关闭不全以及主动脉瓣二叶瓣畸形)和主动脉疾病的患者(包括马方综合征、主动脉瘤、主动脉壁间血肿)的患者,应及早求医有效干预,治疗后可有效降低主动脉夹层发生率。

3.保持良好生活习惯,远离不良嗜好。

4.注重身体发出的求救信号,如果出现突然的不适不要掉以轻心,如有胸痛、胸闷等症状及早就诊,常能早期发现及治疗心血管疾病。

(光明网)

手脚冰凉 要警惕三种病

□ 北京市鼓楼中医医院 陈岩

冬季到了,有很多朋友都有手脚冰凉的问题,入冬后更是感觉雪上加霜。为什么有些人一年四季手脚冰凉?

冰凉说明缺乏火力滋养,火力来自哪里?气血是原料,这个原料不够,火力自然不旺;原料够了,仍然不旺,这是燃烧动力不足。手脚冰凉常见于以下原因:

气血不足气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生。气血不足,则推动无力,从而导致手脚冰凉。天热还好,天气一旦转凉,身体要抵抗寒邪需要更多能量,就无法滋养四肢皮毛。所以这类患者一般冰凉只发生在冬天,其他季节还好。患者除了冬天手脚冰凉,还可并发神疲乏力、气短懒言、头晕目眩、唇甲色淡等症状。

阳虚阳气是人体的动力。阳虚的人,气血再充足但利用不起来。打个比方,火力不足,放再多的柴火进去,就像燃烧湿柴火一样,产生不了温暖。这类患者除了怕冷,还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状。

此外,体重较轻、体型较瘦的人因为脂肪、血管相对较少,而手指、脚趾运动较多,热度容易散失,较易出现手脚冰凉的情况。心脏衰弱的患者,无法使血液供应到身体末梢部位;抑或贫血的患者,循环血量不足,血色素和红细胞偏低,较容易出现指尖部分血液循环不畅,从而导致手脚冰凉。因此,手脚冰凉与血液循环有关。

值得注意的是,手脚冰凉也提示患有以下疾病的可能:

心脏功能不全 由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,故手脚冰凉。

神经功能失调 因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。

甲状腺功能减退 由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢尤其冰凉。

如何才能拥有热乎乎的小手、小脚呢?改善手脚冰凉,除避免寒凉之食,避免思虑过度外,其他的无外乎“吃饱穿暖多运动,捂手泡脚晒太阳”。

吃饱 进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

保暖 冬季手套围巾帽子羽绒服厚靴子全副武装,并且千万不要露脚腕哦,这里要着重强调。

多运动 运动可促进血液循环,有效促进自身产热。坚持规律运动,也可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

捂手泡脚 睡前泡脚可促进末梢血液循环,改善手脚冰凉。别忘了,泡脚后,要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳 来点阳光维生素,暖和又健康。

如果您做到了以上这些,手脚还是一直冰凉,就要考虑疾病的可能性了,建议您及时就医。