

咳嗽进入高发期 儿童用药有讲究

十一长假后,首都儿研所附属儿童医院内科门诊中,患呼吸道疾病的儿童数量增加了,有咳嗽症状的患者数量也增多了。

首都儿研所附属儿童医院呼吸专业副主任医师牟京辉介绍,目前是呼吸道疾病的高发期,预计到10月底11月初,肺炎病人会显著增加,而咳嗽正是主要的症状。

专家表示,北京的气候特点,是冬天和夏天比较分明,但春秋不是特别分明。尤其是秋天,作为夏天与冬天的过度季节,时间很短,而气温的骤然变化,容易引起儿童呼吸道的感染,这是引发咳嗽的主要原因。

从往年的数据看,咳嗽是儿童在秋季发生频率最高的病症之一。



从往年的数据看,咳嗽是儿童在秋季发生频率最高的病症之一。

图/Gattymages

■ 咳嗽不发烧 也可能是肺炎

病例

妈妈汪海辉很郁闷,前两周,她的孩子开始咳嗽,她没有太在意,去药店买了止咳糖浆给孩子吃,但两周过去了,咳嗽还没好,反而加重,去医院检查后,发现得了肺炎。汪海辉很纳闷,没有发烧,仅咳嗽也有可能是肺炎吗?

首都儿研所附属儿童医院呼吸专业副主任医师牟京辉说,对于大孩子来说,肺炎都伴有发烧,但是对于小的孩子,即使得了肺炎,也不一定会发烧。

很多原因都可能引发咳嗽,比如上呼吸道感染,如扁桃腺发

炎、嗓子发炎、鼻塞,都会引起咳嗽,当然,支气管炎、肺炎更会引起咳嗽,而且是主要症状。

一般来说,由上呼吸道感染,比如感冒、扁桃体炎引起的咳嗽比较浅,比较轻,以干咳为主。但如果咳嗽时间比较长,频率比较高,比较剧烈,且较深,痰比较多,这种情况就应该去看医生,听听肺里有没有问题,看看感染是否已从上呼吸道转移到下呼吸道了。

如果咳嗽又伴有发烧,一般就考虑下呼吸道感染,如支气管炎或肺炎等。

不必过度担心“咳嗽药上瘾”

孩子咳嗽,丁丁妈妈往往习惯于从药店买一些咳嗽药水给孩子喝。但近期在网络上流传的“咳嗽药水成瘾事件”,指出一些咳嗽药水含有可待因或罂粟壳成分,让丁丁妈妈感到不安。儿童咳嗽药水是否也含有这些成分?喝了这类咳嗽药水也会成瘾吗?

牟京辉介绍说,目前儿童用咳嗽药水,分中成药和西药复方制剂,大家关注的成瘾性,在西药里有一些,如可待因等,这些

成分的主要作用是抑制咳嗽反射,属于中枢性的镇咳药。

但这种成分的成瘾性很小,因为这类成分在药里的含量比较低,按照处方要求的剂量服用,引起成瘾性的可能性很小,我在门诊实践中,还没有见到过这种案例。除非长期、大量、连续服用,才可能会产生躯体依赖与精神依赖。

所以家长不必对这类咳嗽药水过度担心,只要在医学专业人士指导下,合理服用即可。

■ 答疑解惑

空气质量差 可加剧咳嗽

Q:近日专家称,北京PM2.5超标将成为一种常态,空气质量较差是否会引发或加剧咳嗽?

首都儿研所附属儿童医院呼吸专业副主任医师牟京辉:空气质量不好,肯定会增加呼吸道的感染机会,因为空气污染在任何时候对气道都是一种刺激,一是对呼吸道黏膜有伤害,二是部分气体本身就有刺激性。所以,空气质量差是引发或加剧咳嗽的一个很重要原因。事实上,很多气味都可以刺激气道,包括烟草。

多喝水通风 少吃甜食

Q:日常生活中,如何预防咳嗽的发生?

牟京辉:秋季昼夜温差大,早晚比较凉,要及时增加衣服,中午特别热,也要及时减衣服,否则忽冷忽热,特别容易引起儿童的抵抗力下降,造成呼吸道的感染,这可能是咳嗽的主要原因。

另外,北京秋天天气干燥,风比较大,要多喝水,不要吃过甜或过咸的东西,因为太甜的食物容易引起痰多,导致咽部不适,引起咳嗽。此外,天好的时候,要及时给居室通风,尽量避免去人多拥挤的地方。

咳嗽是自我保护措施

Q:孩子一咳嗽,是否就意味着生病了,需要马上吃药?

首都儿研所附属儿童医院急诊科副主任医师胡风华:需要注意的是,咳嗽只是一种症状,并不是病。它是人体保持胸腔清洁的一种自我保护措施,避免刺激物进入肺部。

小孩有呼吸道感染的时候,肯定会咳嗽,咳嗽是清理呼吸道的分泌物,把那些

脏东西排出来的一个过程。

咳嗽是否就意味着生病了,这个完全靠家长自己来判断是比较困难的,但早期的咳嗽,如果很轻很浅,就一两声,次数也不是特别频繁,可以先观察。

一般引起咳嗽的原发病治疗好了,咳嗽自然就好了。除非咳嗽非常严重,以致影响睡眠或吃饭,不利于疾病恢复时,才考虑选用咳嗽药水。

切勿同时服用多种咳嗽药

Q:儿童服用咳嗽药时,有哪些注意事项?

牟京辉:儿童早期咳嗽,家长可以自己去买一些中成药,但一定要是儿科用药,上面要有儿童剂量。如果没有,家长就不要自行给孩子服用,应该在医生的指导下服用。家长要根据患儿年龄、体重,严格按照说明书上标示的单次服用量服用,切勿贪多,超剂量服用疗效不一定增加,不良反应反而更易发生。成人的药则尽量不要用。

切勿自行购买过多品种的咳嗽药水并同时给孩子服用。因为有些咳嗽药水的

有效成分是大同小异的,如果同时服用,易引起药物过量,发生不良反应。

在服用咳嗽药水时,切忌药水瓶口直接与嘴接触,以免瓶口粘上细菌而污染药液。服用后及时放置在避光、阴凉干燥的环境中。开启后的咳嗽药水一般不宜久放,夏天不超过1个月,冬天不超过3个月。服用前仔细查看颜色是否改变,是否有大量气泡、絮状混悬物、沉淀物等,以免服用过期药水。

本版采写
新京报记者 林文龙

我的健康 我管理 女人拿什么呵护自己

“现代女性,特别是成功女性,工作压力都很大,大家越来越注意保养身体。但到美容院用精油按摩按摩,最多只能放松身体,根本起不到养生保健、美容养颜的作用。”南京中医药大学妇科教研室主任、江苏省中医院生殖医学科主任谈勇教授建议,女性可以按照传统保健方法,在每年冬季用阿胶制成膏方服用,这对不同年龄段的女性都会有帮助。

阿胶在我国有着 2500 多年的悠久历史,它承载着深厚的中华文化,其药理效用作为补血养阴之品,长期为广大中医医师所喜用。谈勇在实地参观山东东阿阿胶股份有限公司之后,更加感到作为我国非物质文化遗产的东阿阿胶不仅药用价值纯正,还有着浓郁的中华文化烙印。东阿阿胶中的极品九朝贡胶,非常讲究在阴阳之气交汇的冬至时节开井炼制,体现了古老东方哲学天人合一、阴阳之道、生生之德的思想。

而女性周期气血阴阳调节也正是具有一定的周期节律。“天人相应”理念就是女性每月一潮的月经规律活动上应于天,与月节律相同;下应于地,与海潮相仿,都具有一定的规律。谈勇说,阿胶在制作工艺方面注重了中药药性天地阴阳造化之间的关系,考虑了女性进补的最佳时机,是女性一生不同生理阶段保养的最好选择之一。

女性初潮时,要调月经,可以服食阿胶,到了育龄期要生孩子,调身体时也可以服用阿胶。而女性到了更年期,为了保护卵巢防止衰老,更要服阿胶。同为女性,谈勇的体会是:“在女性一生中,阿胶都可以作为很好的保养品,时刻相伴。”

为了更好地呵护女性卵巢功能,谈勇建议没有器质性疾病问题的育龄女性,在每年冬季可以适当服用东阿阿胶。在准备怀孕的前3个月,也可以适当服用东阿阿胶,为胎儿备好“一片沃土”。

但是服用之时,也有需注意之处。女性用阿胶治病和保养兼顾时,一定要找医师谈一谈。女性黄体期、卵泡期、排卵期阴阳气血都在变化,阿胶应用很有讲究,只有有经验的医师才能把它运用得恰到好处。

由于阿胶属于滋补之品,不易消化,脾胃不好的人要配合一些“开路”药服用。遇感冒等时令病时,阿胶要缓用。为何缓用?谈勇解释,感冒属于外感病,是临时生的时令病,阿胶具有补益作用,在补身体的同时,也会恋邪。比如,患病毒性感冒时,你在得到阿胶补益的同时,病毒也得到了阿胶的补养,会导致感冒缠绵不愈,所以建议感冒时不要用阿胶。这与中医服用滋补药的原则是一致的。

对于女性,月经期也不要服用阿胶。因为月经期需要将经血顺利地排出,保证月经下行顺畅,而阿胶具有固化解表之功,所以不适合女性经期服用。