

# 咳嗽的治疗方法

▲ 湖南省人民医院 贾爱军

咳嗽多发季节，很多人都会感叹：“又咳嗽了怎么办？”因此，我们在日常生活中要注意多收集一些治疗咳嗽的方法，或许能用得到。但是，对于这些方法，我们也要多方求证，保持科学严谨的态度，不能一味地相信偏方，反而可能会加重咳嗽病症。本文围绕一些治疗咳嗽的方法进行科普，希望能帮到有需要的朋友。

## 药物止咳

药物止咳，可以说是最常见的一种解决方法了。医生会根据我们的咳嗽情况，开具对应的药物，包括抗感染药物、镇咳药物以及清肺药物。

**抗感染药物** 包括抗细菌感染和抗病毒感染两种类型。其中，抗细菌感染，需要根据细菌类型，选择相应敏感的抗生素治疗。社区感染以革兰阳性球菌以及支原体感染常见，可选用青霉素类（苯唑西林、阿莫西林等）、头孢一代（头孢氨苄等）、头孢二代（头孢呋辛等）抗生素，或口服喹诺酮类（左氧氟沙星、莫西沙星等），具体需要还要根据

个人有无相应药物过敏史和禁忌证来选用。如果患者为病毒感染所致，常用抗病毒感染药物有：（1）利巴韦林颗粒：可以抑制体内的病毒复制，达到抗病毒的效果；（2）盐酸氨溴索口服溶液：在咳嗽症状比较严重时，需要结合盐酸氨溴索口服溶液药物进行治疗，能达到止咳化痰的作用，减轻患者痛苦；（3）蒲地蓝消炎口服液：还需要结合蒲地蓝消炎口服液药物进行改善，可以达到清热解毒的作用，也具有消炎消肿的功效。

**镇咳药物** 包括外周性镇咳药物和中枢性镇咳药物。（1）外周性镇咳药物：能抑制咳嗽反射弧、迷走神经反射等，以此来起到止咳效果，常用药物有苯丙哌林、甘草片等，或用一些中成药、合剂（如强力枇杷露、苏黄止咳胶囊、急支糖浆等）；（2）中枢性镇咳药物：能抑制延髓咳嗽中枢，结合其依赖性、麻醉特性，分为麻醉性中枢止咳药、非麻醉性止咳药物。前者有可待因口服液等，后者有右美沙芬等。服用镇咳药物时需要注意，一般轻度的咳嗽，不用服用药物，若是无痰剧烈干咳、有痰频繁剧烈咳嗽，情况又

有所不同。患者可以在医生的建议下选用镇咳药物，以缓解咳嗽症状。

**清肺药物** 清肺化痰止咳的药有很多，主要作用是裂解痰液中的黏蛋白，使痰液变稀释，从而将痰咳出，并不需要抑制咳痰反射。如果把咳嗽反射直接抑制以后，痰液很容易蓄积在体内，会加重病情。因此，此时以排出痰液为主，如果痰液能够较好地排出，咳嗽自然会减轻。最常用的排痰药包括盐酸氨溴索、桉柠蒎肠溶软胶囊、乙酰半胱氨酸、羧甲司坦片等，可以选择口服。此外，氨溴索还可以用于雾化或静脉注射。

## 民间偏方治疗

民间有很多已经得到验证的偏方，在治疗中也能发挥疗效，比如以下几种。

**大蒜止咳** 大蒜主要作用是杀菌、消毒，对咽喉咳嗽能发挥抑制作用。患者可以把大蒜切成薄片，放在嘴里含着，也可以细嚼慢咽，缓解咳嗽。一些人对大蒜的刺激气味比较敏感，无法入嘴，这种情况可以将大蒜泡在水里，加入冰糖，煮开了喝，也能起到

作用。早晚各一次，能起到比较好效果。

**萝卜水止咳** 将白萝卜切片，放在锅中，加水煮熟，捞出萝卜，只需要喝萝卜水就可以，但是味道可能不太好，加入一些蜂蜜，能清肺热。此外，也可密封生萝卜片、蜂蜜 2 h，腌制出水分，再将蜂蜜菠萝水加温水调制，饮用即可。

**盐水漱口** 若是患者咳嗽时干咳，且经常是晚间咳嗽，极有可能是吸入粉尘颗粒、衣服纤维引发的。这时候，可在晚上睡觉前用盐水漱口，能打开喉咙通道，让呼吸更加顺畅，减轻咳嗽症状，缓解嗓子干、疼的问题。

**增强免疫力** 患者要注意适当锻炼，选择自己喜欢的有氧运动，比如快走、慢跑、舞剑、太极等，可提升身体素质。天气变化时要添衣保暖，对缓解症状，加速咳嗽症状恢复有用。

经过以上论述，想必大家对咳嗽的治疗方法已经有所了解，希望大家平常能关注一些这方面的知识，相信关键时刻能得上，这对保护我们的身体健康来说极为重要。

# 了解药物相互作用 科普安全用药

▲ 山东颐养健康集团新汶中心医院 付娜

药物作为现代医疗的重要组成部分，为人们治疗疾病、缓解痛苦带来了巨大的益处。然而，随着药物使用的广泛，药物不良反应也逐渐显现出来，成为需要关注的重要问题。药物不良反应可能对患者的健康产生负面影响，因此了解其原因和预防方法显得尤为重要。本文将深入揭示药物不良反应的内在机制，为读者提供一些有益的预防方法，希望可以帮助各位读者更加安全地使用药物。

## 药物相互作用的类型

药物相互作用指的是当两种或更多药物一起使用时，它们之间可能产生的影响。药物相互作用可分为以下几种类型。

**药物与药物相互作用** 不同药物之间的相互作用可能引发药代动力学和药效学的变化，导致药物在体内的浓度增加或减少，进而影响疗效和不良反应。

**药物与食物相互作用** 某些药物的吸收受饮食影响较大，应避免与某些食物一同服用，以免影响药效。

**药物与疾病相互作用：**患有特定疾病的患者可能对某些药物更为敏感，或者药物可能影响疾病的发展。

药物相互作用的机制主要包括药物代谢酶互相影响、竞争性结合受体、药物之间的化学反应等。

## 药物相互作用的潜在风险

药物相互作用可能导致以下潜在风险。

**药效增强或抑制** 药物相互作用可能导致药物效果增强，从而引发过量反应，或者导致药效减弱，治疗效果不佳。

**毒副作用增加** 某些药物相互作用可能增加毒副作用的发生概率，对患者健康构成威胁。

**药物代谢改变** 药物相互作用可能影响药物在体内的代谢速率，从而导致药物在体内累积，增加不良反应的风险。

## 安全用药的原则

为预防药物不良反应，安全用药的原则与方法至关重要。

**医生指导** 患者在用药前务必咨询医生，特别是患有基础疾病或正在使用其他药物的患者。

**了解药物信息** 用药前要仔细阅读说明书，了解药物的用法、剂量、不良反应等信息。

**不自行更改剂量** 患者不要自行增减药物剂量，必要时应在医生指导下进行调整。

**告知医生完整用药史** 患者就诊时要告知医生所有正在使用的药物，包括处方药、非处方药、保健品等。

**避免混用药物** 服药时要避免同时使用多种药物，以降低药物相互作用的风险。

**注意饮食与药物时间** 患者要遵循医生建议的饮食规定和药物用药时间，以免影响药效。

## 特定人群的用药建议

不同人群可能对药物相互作用更为敏感，因此需要特别注意。

**老年人** 老年人药物代谢较慢，容易发生药物累积，应避免使用多种药物。

**儿童** 儿童的药代动力学与成人不同，使用药物需谨慎。

**孕妇与哺乳期妇女** 药物可能通过胎盘或母乳传递给胎儿或婴儿，应在医生指导下使用。

综上所述，药物不良反应是患者用药过程中要认真面对的问题。患者在使用药物时，重要的是遵循医生的建议，按照正确的剂量和用法使用药物，避免与其他药物产生不良互相作用。此外，定期与医生进行沟通，及时报告不适，也是预防药物不良反应的关键一环。通过加强对药物不良反应知识的学习，我们可以更加理性地使用药物，确保药物的益处最大化，风险最小化，从而为健康和生活质量带来更大保障。

# 护理质量管理对患者的影响

▲ 广东省深圳市龙华区人民医院 吴翠平

护理质量管理是一个全面、系统化的方法，旨在提升护理质量和患者安全。本文将从多个方面探讨护理质量管理的影响，包括对患者护理的价值以及在当前医疗环境中的应用和挑战。

## 质量管理的基础

在医疗领域中，质量管理最初主要关注医疗错误和医疗事故的预防，但随着时间的推移，这一概念已经扩展到包括患者满意度、医疗成本控制以及医疗服务效率等多个层面。

质量管理体系通常包括质量计划、质量控制、质量保证和质量改进四个主要部分。在护理质量管理中，这些构成元素依然适用。质量计划是确定目标和制定策略的过程，这需要基于对当前护理实践的全面了解和评估。质量控制是实施过程中的监督和检查，通常包括对护理操作的规范化和标准化。质量保证是一个持续的过程，通过内外部审核和评估来确保质量标准得以维护和提升。最后，质量改进是基于数据和反馈进行的持续优化，其目标是提高护理质量和患者安全。

## 护理质量管理与患者安全

在医疗服务中，患者安全始终是首要考虑的问题，而护理质量管理在此方面发挥着关键作用。之前，医疗错误和事故多次导致了患者伤害，甚至有时会造成致命后果。正是因为这些触目惊心的事例，护理质量管理逐渐从一个相对模糊的概念发展为一个明确、系统化的操作模式，其中患者安全被视为一个核心要素。降低医疗错误率是护理质量管理在确保患者安全方面的一项主要任务。不仅需要详尽地记录和追踪所有医疗行为和药物使用，还需要建立有效的沟通机制以确保信息在医生、护士以及其他医疗人员之间准确传递。

同时，预防医疗事故也是护理质量管理的重要组成部分。这包括了从基础的设备检查和个人防护，到更复杂的患者评估和危机干预。

例如，对于易发生跌倒的老年患者，护士需要进行全面的风险评估，并根据评估结果采取相应的预防措施，如使用防跌倒带或安装床铃。

提高患者满意度同样是护理质量管理在患者安全方面的关键指标。一方面，患者满意度可以反映医疗服务质量和患者安全水平；另一方面，高度的患者满意度通常意味着更好的医疗依从性，这自然也有助于提高患者安全。为了达到这一目标，护理质量管理通常包括患者满意度的定期测评，并针对测评结果进行相应的改进。

## 护理质量管理与患者满意度

相较于仅仅关注医疗技术或治疗效果，患者满意度更全面地反映了医疗服务的多个维度，包括与患者沟通、护理态度、环境舒适度等。因此，提高患者满意度不仅有助于增强患者对医疗机构的信任和忠诚度，还能进一步推动医疗服务质量的提升。

有效的沟通是提高患者满意度的关键。护理质量管理中通常会强调沟通技巧的培训和应用，确保护士能够清晰、准确地了解患者的需求和反馈，同时也能妥善地传达医疗信息和指导。一个良好的沟通环境不仅能减少误解和医疗错误，还能增加患者的心理舒适度，从而提高其对治疗过程的满意度。

对于护理态度的重视也是护理质量管理在提升患者满意度方面的一项核心任务。细心、专业的护理态度不仅能让患者感到被尊重和关心，还能降低患者的心理压力和不适感。通过定期的态度培训和评估，医疗机构可以确保护士能够以更加人性化、个性化的方式进行护理工作。

环境因素也是影响患者满意度的一个重要方面。护理质量管理通常会包括环境舒适度的评估和改善，如清洁度、噪音控制、隐私保护等。一个舒适、安静的环境不仅能提高患者的生理舒适度，还能增加其对医疗服务的整体满意度。