

# 把握三类常见药物 科学有效控制哮喘

▲ 广西壮族自治区柳州市柳江区人民医院 莫小兰

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，影响着全球数百万人的生活，科学合理地使用药物是管理和控制哮喘症状的关键。下面将帮助患者和其家庭更好地了解哮喘，掌握预防、缓解和应对哮喘发作的方法，提高生活质量。

## “守护者”——控制性药物

控制性药物是用来长期控制哮喘症状的药物，帮助减少哮喘发作的次数和严重程度。它们的作用就像是一位“守护者”，可以帮助你的呼吸道保持在较正常的状态。

这些药物分为两类：抗炎药和长效舒张剂。抗炎药主要是减轻气道内的炎症，帮助气道不易肿胀和狭窄，从而减少哮喘症状。而长效舒张剂则有助于扩张气道，让呼吸更顺畅。

控制性药物需要每天定时使用，即使没有感觉到症状也不能停药。因为它们的效果是累积的，持续使用才能达到最佳效果。如果停药，症状可能会恢复或加重。使用控制性药物时，要按照医生的建议使用剂量和时间。有些药物是通过吸入器吸入的，要确保正确使用吸入器，将药物送到肺部。

请记住，控制性药物并不是立竿见影的，它们需要时间来发挥作用。所以，要耐心并

且坚持使用，不要随意中断。如果有任何疑问或不适，及时与医生沟通，他们会根据你的情况做出适当的调整。

## “灭火器”——急性缓解药物

急性缓解药物就像是急救箱里的急救药，用来在哮喘发作时快速缓解症状，就像是把火扑灭一样。当感觉呼吸困难、胸闷或咳嗽加重时，可能是哮喘发作了，这时就需要急救。急性缓解药物通常是短效β<sub>2</sub>-受体激动剂（SABA），比如沙丁胺醇（也叫舒喘灵）。

这些药物可以快速地扩张气道，就像是打开了通风口，让你的呼吸更顺畅。使用急性缓解药物，你会感到呼吸变得轻松，胸闷减轻，咳嗽也会减少。但是记住，急性缓解药物只是短暂的帮助，不能长期控制哮喘。如果频繁需要使用急性缓解药物，说明哮喘没有得到好的管理，应该及时就医，让医生帮你制定更合适的治疗计划。

在使用急性缓解药物时，按照医生的建议使用剂量，通常是每次吸入一次。如果情况没有改善，不要过度使用，应该及时就医。同时，不要忘记定期复诊，让医生了解你的

状况，以便更好地管理你的哮喘。急性缓解药物可以在紧急情况下快速缓解症状，但维持稳定的哮喘控制还需要结合其他药物和治疗方法。

## “防火墙”——预防性药物

预防性药物，就像是一道坚固的城墙，能够为哮喘筑起屏障，保护呼吸道免受炎症的困扰。这些药物被称为“吸入性类固醇”“预防性喷雾”或“吸入性激素”，它们在肺部形成一层保护层，帮助减少气道的炎症反应，从而减少了气道狭窄的风险。

这些药物类似于筑起保护的堡垒，需要每日使用以保持其功效。即使在症状减轻时，也不应轻易停药，因为停药可能导致症状的反弹。专业医生会根据个人情况，制定药物的使用方法和剂量。同时，如果你正在使用其他药物，务必告知医生，以免药物之间相互影响。

预防性药物并不会立即产生显著的效果，但坚持使用可以减少哮喘发作的频率，从而提升生活的质量。当然，每个人的身体状况不同，因此药物的效果也会有所差异。如果你对药物有任何疑问或问题，建议及时咨询医生，以获得针对个人情况的专业建议。

## 使用药物的注意事项

使用药物是治疗哮喘的重要环节，但也需要一些注意事项。

第一，要按照医生指导和药物说明书使用，不要随意增减剂量或频次。

第二，药物的使用时间很关键。控制性药物通常需要每天持续使用，即使没有症状也不要中断。急性缓解药物只在发作时使用，但也不要滥用，避免产生依赖性。使用吸入器时，要先深吸一口气，然后慢慢吸入药物，再深吸一口气，将药物送到肺部。使用后，清洁吸入器，避免残留物影响下次使用效果。

第三，要注意药物可能的副作用。不同药物有不同的副作用，有些可能会引起口干、喉咙不适等。如果出现副作用，应及时向医生汇报，以根据情况作出调整。还要注意避免与其他药物发生不良互动。有些药物可能会影响哮喘药物的效果，所以在使用其他药物时一定要告知医生，以便医生进行综合评估。

第四，如果症状有所改善，也不要随意停药。一定要在医生指导下逐渐减少药物剂量，直到医生认为可以停药为止。

# 儿童误食异物 正确处理很关键

▲ 广东省惠州市第一人民医院 陈书远

根据世界卫生组织（WHO）的相关数据，每年有超过80万名儿童和青少年因意外伤害死亡。1~6岁的儿童，尤其1~3岁的幼儿，对世界充满了探索的欲望，但由于缺乏安全意识，导致误服和异物吞入高发，严重威胁儿童身心健康。

## 常见的误服和异物吞入类型

**普通固体异物** 常见的有硬币、玩具、别针、磁珠、果核、电池、螺丝钉等，这些异物进入消化道，如果体积较小且形状圆滑，大部分可自行随大便排出。但如果体积较大形状不规则，或者是尖锐的，就可能无法排出，导致消化道梗阻、损伤出血，甚至穿孔等，严重威胁儿童生命安全，需要在全身麻醉状态下用内镜或手术取出。

**化学制剂或毒物** 各种洗涤剂、液体蚊香、农药、除草剂、除锈剂，老鼠药、蟑螂药等，一般具有不同程度毒性或腐蚀性，如不慎误服，会对消化道和身体其他脏器造成损害，甚至危及生命。我们收治过误服工业除锈剂后2小时迅速死亡的患儿；也有患儿误服胶水，次日出现心跳呼吸骤停；更多的是误服了洗涤剂、酸、碱等，造成食管和胃的灼伤、出血，甚至溃疡、狭窄等。

**药物** 家长的粗心大意，让儿童接触并吞入过量的维生素、降压药、抗癫痫药、抗精神病药、避孕药、抗生素等，都可能对儿童的身体造成伤害。

## 做好预防，防患于未然

与其事后补救，不如防范于未然，家长尤其要提高防范意识，预防儿童误服和异物吞入的发生，提出以下措施：

1. 尽量不要在家中存放有毒、腐蚀性的物质，尤其不要用饮料瓶或食品盒来储存，否则儿童容易把他们当成饮料或食物而误服。确实需要保留的，切记不要和食物、饮料混放，一定要单独放在儿童无法拿到的地方。

2. 不要让儿童单独接触和玩耍硬币、纽扣电池、玩具或文具的小零件等易吞食的物体，也不要给孩子喂食整颗的龙眼、红枣、

荔枝等带核水果。

3. 将家中的药物放在儿童无法拿到的地方，或选择需要用力加压才能够打开外面包装的药品。同时不要对宝宝说“药是糖”这样的话，尽量不在儿童面前吃药，通过这些行为的引导来避免孩子误服药品。

4. 提高看护人的安全防范意识，1~3岁的儿童更需要在生活中精心呵护，加强管理，放手不放眼；同时加强孩子的安全教育，对一些理解能力比较强的孩子，教育他们不随便吃不明物体，要征得家长同意后再吃。

## 一旦误服，要谨记以下原则

即使我们严防死守，但有时候难免百密一疏，如果真的出现了误服或者异物吞入，该怎么办呢？以下为一些初步处理原则：

**有毒但无腐蚀性物质** 可适量饮水稀释毒物，并尽快携带毒物包装盒和相关资料到医院就诊。

**腐蚀性物质** 尤其是强酸、强碱，不建议饮水，否则可能加重损伤。酸性物质可以尝试用肥皂水或2%氢氧化钠中和，碱性物质可用食醋、果汁中和，如果临时无法获取上述物质，可在2小时内进食蛋清或者植物油保护消化道黏膜，越早越好，然后尽快到医院就诊。

**药物** 不要喝水，携带包装盒和说明书尽快到医院就诊。

**其他固体异物** 如果吞入异物后出现呼吸困难，警惕异物堵塞气道引起窒息，立即拨打120呼叫救护车前来接诊，在等待过程中反复尝试用海姆立克急救法清除异物，直至异物排出或医务人员到达；如果出现心跳呼吸骤停，马上行心肺复苏术，直至复苏成功或医务人员到达。对于明确吞了纽扣电池的儿童，建议早期（1~2h内）少量多次喂食蜂蜜，尽快到医院就诊。

对所有误服和消化道异物的儿童，均应禁食，且不推荐自行催吐，在缺少专业人士指导下贸然给儿童催吐，有误吸和窒息的危险。

# 分娩球+自由体位 让你生娃变轻松

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院 蔡梅

众所周知，准妈妈们分娩的时候，一般传统都是采用平躺的姿势，等待宫口开全宝宝出生。实际上，这个姿势并不是最好最适合的。因为宫缩时，大部分孕妇都会有腰部疼痛和腹部的坠痛，这个姿势不仅不会减轻疼痛，还会起到相反的效果。所以，怎样改变分娩时的姿势来减轻宫缩引起的疼痛呢？待产时使用分娩球配合自由体位就可以轻松达到这个目的。

## 助产神器：分娩球

分娩球是一种彩色富有弹性的PVC球，作为加速产程、促进自然分娩的辅助工具广泛应用于产科领域。通常孕妇在助产士的陪伴指导下正确使用分娩球，能有效改善孕妇的呼吸和循环、协调骨盆底肌肉韧带，使流到子宫、胎盘、胎儿的血液增多，让身体逐渐适应妊娠和分娩的需要，在自然分娩的时候帮助放松盆腔肌肉，减轻宫缩疼痛，促进分娩。

**促使宫颈口扩张** 宫颈扩张是分娩的重要环节，必须达到一定程度才能让胎儿顺利通过产道。分娩球的压力作用可以刺激宫颈松弛和扩张，加快分娩过程。

**分散注意力** 增加舒适度，减少产妇产后对宫缩疼痛的关注。

**缓解不适** 分娩球在使用过程中，上下起伏、左右摇摆，对准妈妈的腰骶部、臀部、外阴部起到按摩作用，从而缓解宫缩痛带来的不适。

**纠正胎位** 准妈妈的身体、腰部、骨盆随着分娩球的转动，可促进胎头旋转和下降，纠正胎儿枕后位及枕横位，帮助妈妈顺利分娩。

**加速胎儿下降** 分娩球可以增加骨盆内的压力，帮助胎儿克服阻力，顺利下降，加速产程。

**减轻会阴部压迫** 降低会阴撕裂程度。

**促进宫缩** 宫缩是分娩过程中的重要环节，它可以通过推动胎儿顺产和排除胎盘。分娩球的压力作用可以刺激子宫产生更强烈的宫缩，增加分娩效率。

**减少产程延长的风险** 产程延长是分娩过程中常见的问题，会增加分娩的风险。分娩球通过扩张宫颈、推动胎儿下降和促进宫缩，可以缩短分娩的时间，减少产程延长的可能性。

**提高分娩成功率** 通过帮助宫颈扩张、推动胎儿下降和促进宫缩，分娩球可以提高分娩的效果，减少产程的不适和风险。

## 自由体位：让分娩回归自然

自由体位是助产护理中常用的方法之一，是指让孕妇在分娩过程中可以选择自己最舒适的体位，以便更好地促进分娩进展。自由体位允许孕妇以直立或半直立及侧身的姿势进行分娩前的拼力，利用地心引力的作用帮助胎儿向下移动。这使得分娩更为顺畅，并有助于缩短产程。与仰卧位相比，采用自由体位可以减少骨盆受到的压力，从而减轻孕妇的不适感。同时，也有助于减少阻碍胎儿下行的骨盆压力。

**缓解疼痛** 自由体位可以让产妇选择最舒适的体位，有助于分散疼痛感，减轻产痛。不同的体位可以改变胎儿在产道内的压力分布，从而减轻产妇的疼痛感。

**促进宫缩** 自由体位可以帮助产妇更好地利用重力，加强宫缩的力量和频率，提高分娩效果。例如，站立、下蹲等体位可以增加骨盆底肌肉收缩，增加宫缩的强度和频率。

**顺产风险降低** 自由体位的使用可以减少产妇在娩出胎儿过程中的助产操作，降低侧切和产钳的使用频率，减少产程延长的可能。自由体位还有助于胎儿的下降，减少胎儿阻力，有助于顺利分娩。

**提高产妇满意度** 自由体位的使用可以增加产妇在分娩过程中的主动参与感和控制感，增强她们的自信心，提高产妇对分娩过程的满意度。产妇能够选择适合自己的体位，减轻痛苦，增加舒适感，有助于产妇积极应对分娩过程。