

儿童止咳“药知道”

▲ 郑州大学第一附属医院 孙雅 赵咏梅 刘楠

天气变化，季节交替，再加上外部病原菌的流行，儿童很容易出现咳嗽，此时，家长往往立马给孩子服用止咳药、化痰药甚至抗生素等，那么这种做法究竟合理吗？

儿童咳嗽原因

呼吸道感染 儿童呼吸道感染是最常见的咳嗽原因，常见的病原体包括病毒（如流感病毒、腺病毒等）和细菌（如肺炎球菌、百日咳杆菌等）。这些病原体会引起呼吸道黏膜的炎症反应，刺激咳嗽反射。

过敏性咳嗽 某些儿童对某些物质过敏，如尘螨、花粉等，当接触到过敏原时，免疫系统会产生过敏反应，引起呼吸道炎症和咳嗽。

支气管哮喘 儿童哮喘是一种慢性呼吸道疾病，其特点是气道高反应性和持续性气道炎症。当气道受刺激时，会出现喘息、气促和咳嗽等症状。

儿童咳嗽机制

咳嗽反射 咳嗽是一种自我保护机制，当呼吸道受到刺激时，中枢神经系统会通过咳嗽

中枢发出咳嗽指令，刺激呼吸肌肉产生咳嗽反射，从而清除呼吸道内的异物和分泌物。

炎症反应 在呼吸道感染或过敏反应中，病原体、过敏原或炎症介质会刺激呼吸道黏膜细胞释放细胞因子，如组织胺、白细胞介素等，这些物质可以刺激咳嗽感受器，引起咳嗽。

气道高反应性 在某些呼吸道疾病，如哮喘，气道平滑肌对外界刺激反应过度，容易发生气道痉挛，进而导致哮喘发作和咳嗽。

儿童用药存放原则

避免湿气和阳光直射 咳嗽药应存放在干燥、阴凉的地方，远离水源和潮湿的环境。避免咳嗽药暴露在阳光直射下，以免影响药物的稳定性和效力。

存放在儿童无法触及的地方 咳嗽药通常含有活性成分，误食可能对儿童造成危害。因此，咳嗽药应放在儿童无法触及的高处或用专门的药物柜进行存放。

注意环境温度 不同类型的咳嗽药在不同的温度下可能会产生药物稳定性的变化。一般来说，咳嗽药应存放在常温下（一般为

15~25 ℃），避免临近高温或低温的环境。

密封包装 咳嗽药通常在密封包装中出售，应保持包装完好，以保持药物的安全性和有效性。一旦打开了药品包装，应将剩余的药品尽快封好，避免暴露在外界空气中。

注意有效日期 过期的药品可能会失去疗效或产生不良反应，因此，应及时清理和更换过期的咳嗽药。

药物常见不良反应及相互作用

口干和喉咙干燥 这是一种常见的咳嗽药副作用。可以通过饮水或含漱口液来缓解症状，并保持口腔湿润。

头晕和乏力 某些咳嗽药会引起中枢神经系统的抑制作用，导致头晕和乏力。

恶心和呕吐 一些口服咳嗽药会对胃黏膜产生刺激，导致恶心和呕吐。可以在饭后服用或者配合其他药物（如抗恶心药物）来缓解这些症状。

反应过敏 个别人可能对某些成分过敏，出现皮疹、瘙痒等反应。如果出现过敏症状，应立即停止使用该药物，并咨询医生进行处理。

药物相互作用 某些咳嗽药可能与其他药物发生相互作用，增加不良反应的风险。在服用其他药物时，应注意咳嗽药的禁忌和相互作用，并在医生的指导下合理使用。

用药原则

遵循医生或药剂师的建议 医生或药剂师会根据患者的病情和咳嗽的原因，给出具体的用药指导和疗程。按照医生或药剂师的建议使用药物是保证治疗效果的关键。

注意剂量和使用时机 咳嗽药的剂量和使用时机通常会在药品说明书中描述清楚。患者应按照说明书的要求正确使用药物，避免超量或错时使用。

观察症状变化 在使用咳嗽药的过程中，患者应密切关注自己的咳嗽症状变化。如果症状得到明显改善，在使用了足够的疗程后可以考虑停药，但仍建议在医生的指导下进行。

持续咳嗽时就医 如果患者在使用咳嗽药的疗程后仍持续咳嗽或症状加重，应及时就医。持续咳嗽可能是病情的恶化或者有其他潜在的疾病原因，需进行进一步诊断和治疗。

关于妊娠期糖尿病，你需要知道这些

▲ 肇庆市端州区人民医院 何海婵

在人们生活水平日益增长、生活方式不断改变的今天，妊娠期糖尿病的发生率逐年升高，需要引起大家的广泛重视。

妊娠期糖尿病的病因

怀孕期间，胎盘分泌的激素（如人类绒毛膜促性腺激素、孕酮等）作用于胰腺，使胰岛素分泌增加。然而，部分孕妇胰岛素分泌能力不足以应对这种需求，导致血糖升高。此外，不良的饮食习惯、缺乏运动以及家族遗传因素也可能增加孕妇患妊娠期糖尿病的风险。

妊娠期糖尿病对母婴的影响

对母体的影响 并发高血压疾病、胆道结石及感染等。

对胎儿的影响 胎儿易出现巨大儿（出生体重超过 4 kg）、胎儿窘迫、新生儿低血糖及胎儿畸形等。

妊娠期糖尿病的症状

频繁小便 小便频繁是妊娠糖尿病的一个重要症状，由于高血糖可加速肾对血的滤过，造成小便量增加。

口渴乏力 人体的血糖增加，会使体内的水份流失，从而造成身体缺水，出现口渴乏力等症状。

疲劳、头痛 妊娠期间血糖波动较大，容易出现疲劳、头痛等症状。

增重过快 在孕期，为了保证胎儿健康发育，孕妇必须要有一定的体重作为支撑，但是，如果增重大多或太快，该症状就会成为妊娠期糖尿病得表现之一。

其他症状 部分孕妇还可能出现外阴瘙痒、反复假丝酵母菌感染等症状。

妊娠期糖尿病的诊断

空腹血糖检测 孕妇空腹血糖值在 5 mmol/L 以上即可确诊为妊娠期糖尿病，无

需进行口服葡萄糖原测定；如果空腹血糖检测值低于 4.4 mmol/L，发生妊娠期糖尿病的几率更低，建议暂时无需进行空腹血糖检测。若空腹血糖值在上述两数值中间，则应尽早进行口服葡萄糖耐量试验。

口服葡萄糖耐受试验 现在国内主要采用葡萄糖 75 g 的口服葡萄糖耐量试验。确诊依据：检查前空腹 8 h 以上。在检测过程中，每隔 5 min 服用一杯含有 75 g 葡萄糖的液体 300 ml，测量孕妇服药前后 1 h 和 2 h 的血糖浓度。3 项血糖值应该在 5.1 mmol/L、10.0 mmol/L、8.5 mmol/L(92 mg/dl、180mg/dl、153 mg/dl) 以下，只要其中之一达到或高于以上的指标就可以确诊妊娠期糖尿病。

妊娠期糖尿病的干预措施

饮食控制 理想的饮食控制目的是在保证孕妇的能量和营养需要的前提下，避免空腹高血糖和饥饿性酮症，保证胎儿正常发育。多数妊娠糖尿病患者经合理饮食和适量锻炼后，可使其高血糖值保持在较理想得水平。怀孕初期的孕妇患有糖尿病时，所需的热卡和怀孕前一样。在怀孕的第二个月之后，每星期的热量摄入需上升 3%~8%，其中，糖类占比最多，往后依次为蛋白质、脂肪。餐后 1h 血糖糖要保持在 8 mmol/L 以内。但是在怀孕期间一定要严格的控制自己的饮食，不然可能会引起妊娠期饥饿性酮症和胎儿发育受限的情况。

运动干预 适量的运动能有效地改善妊娠女性的身体状况，从而达到增强体质目的。妊娠女性应每日坚持 30 min 以上的诸如步行、游泳等有氧锻炼。

用药治疗 如果不能通过合理的饮食和运动来达到其理想的血糖水平，一般会采用药物进行干预。用药期间要注意严格遵医嘱用药，避免高血糖对母体和胎儿造成不良影响。

婚检的意义

▲ 北京市海淀区妇幼保健院 任红卫

今年 5 月，我国第 31 个国际家庭日主题活动以“适龄婚育、生育友好——构建新型婚育文化”为主题，倡导积极推进生育支持政策，引导年轻人树立积极的婚恋观、健康观、生育观和家庭观，构建新型婚育文化、推动建设生育友好型社会，其中婚前健康检查是保障婚姻生活和婚姻质量的积极措施。

婚检可以预防和控制传染病、遗传病、精神病以及减少出生缺陷，提高出生人口素质。除国家规定的基本物理、影像学及实验室检查，用以筛查有无家族遗传病史及传染病，婚检还包括婚前卫生指导和婚育健康咨询指导。它包括优生知识、避孕知识、性知识咨询，可帮助青少年制定生育计划、选择最佳受孕时机，避免计划外妊娠和不必要的人工流产，对保障家庭幸福和子孙后代的健康、提高人口素质有重大作用。

婚前卫生指导 性生活是夫妇正常的生理要求，健康和谐的性生活有利于身心健康，种族繁衍，有利于学习和工作。

除定期洗澡外，每次性生活前后，要对生殖器官各清洗一次。预防生殖器官炎症和泌尿系统感染。性交完毕都应排尿一次，有利于将性交时带入膀胱内的细菌排出来，可减少感染机会。98% 男性勃起功能障碍是由心理、社会、性知识缺乏等原因引起。新婚之夜勃起功能障碍对男性心理打击较大，容易形成自我暗示，可激发焦虑、自卑、沮丧等心理反应。性生活次数要适当，根据自身健康状况进行。

指导科学避孕 临床推荐的避孕方法具体包括短效口服避孕药、避孕套、外用避孕药（避孕膜、避孕栓）等。

新婚期间不应使用长效避孕措施，如宫内节育器，皮下埋植等。紧急避孕药是无防护性交或避孕失败采取的紧急补救措施。72 小时内口服紧急避孕药或者 5 天内放置宫内节育器。

预防性传播疾病 （1）性病种类：梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、艾滋病、尖锐湿疣、传染性软疣、生殖器疱疹、生殖器念珠菌、滴虫病、细菌性阴道病、阴虱病、乙型肝炎和股癣、软下疳、性病性淋巴肉芽肿和腹股沟肉芽肿等。（2）传播途径：直接接触，性生活占 95%；间接接触，例如接触传染者衣裤、剃刀、毛巾、坐便器等；血源性传播：梅毒、艾滋病、乙肝、丙肝等可通过输血传播；母婴传播。

指导科学备孕 （1）女性最佳生育年龄 24~30 岁。

（2）准备怀孕前一定要到妇幼机构进行免费的孕前检查，进行孕前咨询。

（3）计划怀孕前 3 个月开始服用叶酸到孕后 3 个月，应每天服用 0.4 mg 叶酸补充剂，有条件者服用含叶酸的复合维生素。（具体服用剂量遵从孕检医生指导）

（4）月经规律的女性，排卵日通常发生在月经来潮前的 14 天左右，围绕这一天的前后两三天为易受孕期。

（5）避免孕前接触放射线和剧毒物质，如有接触史，建议脱离接触 3 个月后备孕，以避免胎儿畸形。

（6）吸烟会减低受孕能力，烟中的尼古丁和酒中的乙醇还可损害精、卵细胞，可发生流产、死胎和胎儿畸形，胎儿低体重、生长迟缓的发生率较高。丈夫吸烟还会造成妻子被动吸烟，与孕妇对孩子的影响程度是等同的。应停止吸烟 2~3 月后备孕。

（7）避免服药期间受孕：孕前影响医生咨询你所服用药物是否影响受孕能力、影响胚胎发育，尽可能换用对胚胎安全药物，尽量不服用非处方药。

（8）避免情绪压抑受孕。焦虑抑郁的精神状态会影响精子、卵子的质量。孕前一定要调整心理、精神状态，热情饱满迎接新生命的诞生。