

避免儿童感冒过度用药指南

▲ 香港大学深圳医院 郭钦惠

感冒是儿童常见的疾病之一，每当孩子感冒时，家长往往会陷入焦虑，想尽快找到有效的药物来缓解孩子的症状。然而，儿童用药与成人不同，过度用药或不当用药可能会对孩子的健康产生不良影响。本文将帮助家长了解如何正确选择儿童感冒药。

儿童感冒的特点

儿童感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染，常见的症状包括流鼻涕、咳嗽、发烧、喉咙痛等。由于感冒通常是由病毒引起的，因此抗生素在治疗感冒时并不起作用。然而，很多家长在孩子感冒时会误认为抗生素能有效治疗感冒，这是一个常见的误区。感冒通常在几天内自行好转，适当的护理和症状缓解措施即可帮助孩子恢复。多数情况下，无需使用强效药物。

何时使用感冒药

儿童感冒不一定每次都要用药。一般情况下，感冒是自限性的，意味着它会随着时间的推移逐渐好转。因此，在孩子感冒时，家长首先要判断症状是否严重到需要药物干预。如果孩子只是轻微的流鼻涕、咳嗽，或者表现出少量的不适，通常无需使用药物。提供足够的休息、充足的水分和健康的饮食是帮助孩子恢复的最佳方法。如果孩子出现了以下症状，可能需要适量药物来缓解：发烧持续超过 24 h 且体温超过 38.5℃；咳嗽影响到了正常的睡眠和进食；孩子明显感到不适并出现持续的哭闹或极度疲劳。即便如此，选择药物时也需要特别谨

慎，确保药物的安全性和适用性。

正确选择儿童感冒药

在选择儿童感冒药时，家长需要特别小心，尤其是要关注以下几个方面。**按年龄选择药物** 不同年龄的儿童对药物的耐受性和代谢能力各不相同。在购买感冒药时，务必仔细查看药品说明书，确保药物适用于孩子的年龄段。许多药物在说明书上会标注“适合 X 岁以上儿童使用”，这是家长必须遵循的一个重要标准。尤其对于两岁以下的婴幼儿，许多药物是不适合的。**避免成人药物** 不要给孩子服用成人感冒药，哪怕是减少剂量。成人药物的成分和剂量设计针对成人的体重和身体特征，而儿童的身体尚未发育完全，药物成分可能在儿童体内造成过大的负担，甚至引发严重的不良反应。**选择单一成分药物** 感冒药通常分为多种类型，有些药物含有多种成分，能够同时缓解多种症状。然而，对于儿童来说，使用单一成分的药物更加安全。例如，如果孩子只是有发烧，可以选择单独的退烧药，而不是同时包含退烧、止咳、抗过敏等多种成分的复合药物。这样可以避免孩子因为不必要的药物成分而增加身体负担。**避免重复用药** 市面上的感冒药种类繁多，许多药物的成分可能相似。如果家长给孩子同时使用多种感冒药，可能会导致药物成分的重复使用，从而增加药物的剂量，给孩子带来潜在的危險。因此，在使用感冒药时，家长需要仔细阅读每种药物的成分，确保不会重复给孩子使用含有相同成分的药物。

自然疗法的有效性 & 局限

在应对儿童感冒时，除了药物治疗，许多家长还会考虑使用一些自然疗法来缓解症状。例如，蜂蜜常被用作缓解儿童咳嗽的天然疗法。研究表明，蜂蜜对于一岁以上的儿童在缓解夜间咳嗽方面确实有效。但需要注意的是，蜂蜜不能用于一岁以下的婴儿，因为它可能含有肉毒杆菌孢子，会引起婴儿肉毒中毒。此外，蒸汽疗法、温水泡脚等也被认为是缓解感冒症状的有效措施。这些方法能够帮助疏通鼻腔，缓解鼻塞，但并不能直接治疗感冒。家长应将自然疗法作为一种辅助措施，而不是代替药物治疗的唯一选择。

过度用药的风险

过度使用感冒药对儿童的健康可能产生不良影响。首先，某些感冒药的不良反应会导致孩子出现嗜睡、头晕、食欲不振等情况，影响日常生活。如果长期使用药物，孩子的身体可能产生耐药性，导致药物效果减弱。其次，过度用药还可能引发药物中毒，尤其是在用药剂量不当的情况下。许多家长在孩子生病时往往会感到不安，希望通过增加药物剂量来加速孩子的康复。但实际上，过量用药不仅不会缩短病程，反而会对孩子的身体造成损害。儿童感冒通常需要通过身体的免疫系统自行对抗，药物的主要作用是缓解症状而非治愈感冒。因此，合理使用药物、避免过度用药是保障儿童健康的关键。

如何避免过度用药

为了避免过度用药，家长可以采取以

下几种措施。

遵循医生的建议 每个孩子的身体状况不同，因此在使用感冒药时，最好咨询医生的建议。医生可以根据孩子的具体情况推荐合适的药物和剂量，避免家长自行判断用药。

了解药物成分 家长在购买感冒药时，应仔细查看药品的成分表，了解每种成分的作用，并确保不会同时使用含有相同成分的药物。比如，某些退烧药和止咳药可能含有相同的解热镇痛成分，如果重复使用，容易导致剂量超标。

观察症状 并非所有感冒症状都需要药物干预。对于轻微的感冒，家长可以通过提供温暖的环境、保证孩子充足的休息和补充水分来缓解症状。只有在症状较为严重或影响孩子的生活时，才考虑使用药物。

控制用药时间和剂量 在给孩子服用感冒药时，家长应严格按照药品说明书或医生的建议来控制用药时间和剂量。不要因为孩子症状没有立即改善就增加药物剂量，也不要提早终止用药，这样都会影响治疗效果或导致不良反应。

儿童感冒虽然是一种常见的疾病，但家长在选择药物时仍需格外小心。正确选择适合儿童的感冒药，避免不必要的多药联用和过度用药，不仅能有效缓解孩子的症状，还能减少药物带来的不良反应。通过科学合理的护理和用药，能够帮助孩子安全、顺利地度过感冒期。最重要的是，家长应保持冷静，尊重孩子的身体自然恢复的过程，在必要时寻求医生的建议，确保孩子的健康和安全。

儿童风湿疾病的预防与日常护理

▲ 河南省中医院 赵文锦

儿童风湿疾病虽不常见，但其重要性与普遍性不容忽视。风湿疾病不仅影响孩子的身体健康，更可能对其成长发育产生深远的影响。因此，加强对儿童风湿疾病的了解，对于预防与护理至关重要。本文将深入探讨儿童风湿疾病的类型、症状、预防措施及日常护理方法，以期为广大家长提供全面的指导与帮助。

儿童风湿疾病类型与症状

风湿热 由 A 组乙型链球菌感染，致全身结缔组织炎，危害大。症状包括关节疼痛、红肿，严重时影响心脏，是发展中国家儿童心脏病主因。**幼年特发性关节炎** 以慢性关节滑膜炎为特征，病程长、症状复杂。患儿常感关节疼痛、肿胀，伴多脏器功能损害，早期诊断与治疗很关键。**过敏性紫癜** 血管变态反应性疾病，症状多样严重。常见皮肤紫癜、关节疼痛，肾脏受累致肾功能受损，需要及时进行治疗干预与细致护理。**川崎病** 全身性血管炎，发病急、病情重。症状包括发热、皮疹、结膜炎及淋巴结肿大。不及时治疗可能导致冠脉病变，家长需高度警惕，及时就医。

其他风湿疾病 痛风性关节炎、骨关节炎、类风湿关节炎等也常见于儿童，对患儿健康构成严重威胁。家长应充分了解症状与特点，以便及时发现异常。

儿童风湿疾病的预防

加强锻炼 提高免疫力 鼓励儿童参与体育活 动，增强体质。**合理饮食 保证营养均衡** 确保儿童摄入足够营养物质，避免过多油腻、辛辣、刺激性食物。**规律作息 保证充足睡眠** 帮助孩子建立良好的作息习惯，避免熬夜。**注意卫生 预防感染** 教育孩子养成良好卫生习惯，保持室内空气流通。**及时接种疫苗** 按国家规定免疫程序接种相关疫苗。**避免过度劳累** 合理安排儿童的学习和生活，关注身体状况。**药物预防与监测** 在医生指导下进行药物预防，监测居住环境条件。

细致日常护理

环境护理 保持患者房间向阳、通风、干燥，减少不良环境因素。

功能锻炼 根据患儿病情制定锻炼计划，促进关节功能恢复。**饮食护理** 以高蛋白、高热量、易消化食物为主，避免辛辣刺激性食物。**心理疏导** 关注患儿的情绪变化，积极与患儿沟通，消除其紧张、焦虑等负面情绪。**定期复查** 制定详细的复查计划，包括复查时间、检查项目等。通过定期复查，及时了解患儿的病情变化，调整治疗方案。**康复训练** 根据患儿的病情和康复需求，制定个性化的康复训练计划。通过专业的康

复训练师指导，帮助患儿恢复关节功能、提高生活质量。同时，鼓励患儿积极参与康复训练，树立战胜疾病的决心和信心。**预防风湿疾病** 关键在于提高儿童的免疫力，保持合理的饮食和适度的运动，以及注意避免潜在的感染源。而一旦孩子不幸患病，日常的护理则显得尤为重要，需要家长耐心细致，科学合理地安排孩子的生活和治疗。在这个过程中，不仅要依靠专业的医疗团队，家长更要成为孩子们最坚强的后盾，给予他们足够的关爱和支持。



来源 / 千库网