

儿童雾化吸入的正确姿势与注意事项

▲ 深圳市南山区人民医院 郝伟榕

在当前医疗技术不断进步的背景下，雾化吸入疗法作为儿童呼吸道疾病治疗的重要手段，其有效性和便捷性日益受到重视。雾化吸入疗法通过将药物转化为微小的雾滴，使患儿能够轻松吸入，从而直接作用于呼吸道和肺部，达到治疗目的。为了确保雾化吸入的效果和安全性，家长和医护人员需要掌握儿童使用雾化吸入器的正确姿势和注意事项。

雾化吸入的基本概念与原理

雾化吸入疗法，顾名思义，是利用专门的雾化吸入装置将药物或水分散成微小的雾滴或微粒，通过患儿的呼吸道吸入，直达支气管、肺部等病变部位。这种给药方式避免了传统口服或注射给药的全身副作用，具有直接、快速、有效的特点。雾化吸入装置主要包括压缩泵雾化器、超声雾化器等类型，它们通过不同的工作原理将药物转化为适合吸入的雾滴。

儿童雾化吸入的正确姿势

正确的姿势对于儿童雾化吸入的效果至关重要。以下是一些推荐的姿势：

站立或坐位 对于意识清醒、配合度好的儿童，站立或坐位是较为理想的姿势。这种姿势有助于胸腔扩张，使药物更容易沉积到终末支气管及肺泡。在雾化过程中，儿童应保持上半身直立，以便更好地吸入药物。

半坐卧位 对于年幼或无法长时间坐立的婴幼儿，可以采用半坐卧位。家长可以将床头抬高约 30~45°，使患儿上半身抬高，头部与胸部保持一定角度。这种姿势同样有利于药物的吸入和沉积。

侧卧位 在某些特殊情况下，如患儿无法采取坐位或半坐卧位时，可以选择侧卧位。但需要注意的是，侧卧位可能会影响药物的吸入效果，因此应尽量避免长时间使用。同时，家长应确保患儿在侧卧位时能够保持呼吸道通畅。

面罩使用技巧 对于使用面罩式雾化器的患儿，家长应确保面罩紧密贴合患儿面部，避免漏气。同时，应让患儿用鼻子和嘴巴同时呼吸，以便更好地吸入药物。对于不配合的患儿，家长可以在其安静或睡眠时进行雾化治疗。

儿童雾化吸入的注意事项

除了正确的姿势外，儿童雾化吸入还需要注意以下事项：

清洁与消毒 雾化吸入器应定期清洁和消毒，以避免细菌滋生和交叉感染。每次使用后，应及时清洗雾化杯、面罩或咬嘴等部件，并用开水烫洗或消毒液浸泡消毒。

药物选择 雾化吸入的药物应根据患儿的具体病情和医生建议进行选择。不同药物具有不同的适应证和用法用量，家长和医护人员应严格遵医嘱使用。

雾化量控制 雾化量的大小应根据患

儿的年龄、病情和配合程度进行调整。过大的雾化量可能会导致患儿不适或呛咳，而过小的雾化量则可能影响治疗效果。因此，家长和医护人员应密切观察患儿的反应，并适时调整雾化量。

观察呼吸状况 在雾化过程中，家长和医护人员应密切观察患儿的呼吸状况。如出现呼吸困难、面色发绀、呛咳等症状，应立即停止雾化并采取相应措施。

避免药物进入眼睛 雾化吸入时，应确保药物不会进入患儿的眼睛。家长和医护人员应指导患儿正确佩戴面罩或咬嘴，并避免在雾化过程中触碰眼睛。

雾化后处理 雾化结束后，应让患儿漱口以清除口腔内残留的药物。对于不会漱口的婴幼儿，可用生理盐水擦拭口腔。同时，家长应及时清洗和消毒雾化吸入器，以备下次使用。

注意药物副作用 不同药物可能产生不同的副作用。家长和医护人员应了解所用药物的副作用，并在雾化过程中密切观察患儿的反应。一旦出现不良反应，应立即停止雾化并及时就医。

遵循医嘱 雾化吸入的疗程、频率和药物种类等均需遵循医嘱。家长和医护人员不应擅自更改治疗方案，以免影响治疗效果或产生不良后果。

家长与医护人员的角色与责任

在儿童雾化吸入治疗过程中，家长

需要密切关注患儿的反应和病情变化，及时与医护人员沟通并调整治疗方案。同时，家长还应负责雾化吸入器的清洁、消毒和保存工作，确保患儿能够安全、有效地进行雾化治疗。医护人员则需要提供专业的指导和建议，根据患儿的具体病情制定个性化的治疗方案，并密切监测治疗效果和不良反应。

雾化吸入疗法作为儿童呼吸道疾病治疗的重要手段，其有效性和便捷性日益受到重视。然而，为了确保雾化吸入的效果和安全性，家长和医护人员需要掌握儿童使用雾化吸入器的正确姿势和注意事项。通过本文的介绍，希望能够帮助更多家长和医护人员了解雾化吸入疗法的相关知识，为儿童呼吸道疾病的治疗提供科学指导。



来源 / 千库网

激素与失眠：使用糖皮质激素患者的夜间自救建议

▲ 厦门市第五医院 冯亮华

你是否正在经历一种困扰——每到夜晚，药物的副作用让你辗转反侧，难以入睡？尤其是那些正在使用糖皮质激素（如泼尼松、甲泼尼龙）的患者，睡眠问题常常成为生活中的巨大挑战。作为风湿免疫科医生，我时常遇到患者反映，在使用激素治疗的过程中，失眠、烦躁等问题变得越来越明显。那么，为什么糖皮质激素会引发这些睡眠困扰？又该如何应对呢？今

天，让我带大家一起深入了解这个问题，并提供一些切实可行的自救方法。

糖皮质激素为何会导致失眠

糖皮质激素是一类在风湿免疫病中广泛使用的药物，尤其在治疗类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、急性痛风性关节炎等疾病中扮演着重要的角色。它们可以强效抑制免疫系统的过度反应，减轻炎症，帮助控制疾病活动。然而，这种强效药物也带来了一些副作用，尤其是在长期使用时，影响睡眠是最常见的问题之一。

激素通过影响大脑的神经递质、提高中枢神经系统的兴奋性，从而导致患者在夜间出现烦躁、失眠等症状。研究发现，糖皮质激素在夜间的使用峰值往往加剧

了这一现象。

如何应对激素引发的失眠

面对因糖皮质激素引起的失眠，患者不必感到束手无策。虽然药物的副作用可能无法完全避免，但通过一些科学有效的调整，能够帮助减轻或缓解这些困扰。下面是我为大家总结的一些实用建议：

控制晚间饮水量 过多的饮水量可能导致夜间频繁起床上厕所，进一步扰乱睡眠。晚上尤其应避免大量饮水，减少夜间醒来的次数。

避免高咖啡因饮品 咖啡、茶等含有咖啡因的饮品会刺激中枢神经系统，导致夜间失眠。尽量避免在下午和晚上摄入含咖啡因的饮品，选择温和的草本茶或温水，帮助放松身心。

打造舒适的睡眠环境 睡觉时应尽量保持安静、舒适的环境。床铺最好只用于睡觉和休息，避免在床上做其他活动（如工作、看电视等），让床铺成为专属于睡眠的空间。

调整午休习惯 适当的小憩有助于恢复体力，但长时间的午睡可能影响夜间睡眠。尽量避免午睡超过 30 分钟，以防干扰晚上的正常入睡。

保持规律作息 尽量每天都在相同时间上床睡觉，并保持固定的起床时间，这样可以帮助调整生物钟，使身体习惯于在特定时间进入深度睡眠。

积极心态与专业指导

除了以上建议，保持积极的心态同样非常重要。虽然激素治疗在短期内可能带来一些困扰，但随着疾病的逐步控制，激素的用量通常会逐渐减少，失眠等副作用也会得到缓解。因此，尽量保持乐观，不要因为一时的困扰而对治疗产生焦虑或负面情绪。

同时，如果失眠情况严重影响了生活质量，建议及时向专业医生寻求帮助。医生可以根据个体情况调整治疗方案，或者辅以睡眠改善药物、认知行为治疗等方法，帮助患者逐步走出失眠的困扰。

糖皮质激素虽然是一种有效的治疗药物，但它带来的副作用，如失眠、烦躁等问题，的确让许多患者感到困扰。通过调整生活习惯、保持积极心态、并在医生指导下合理用药，很多患者都能逐步改善睡眠质量。请记住，健康的睡眠不仅是恢复体力的过程，也是身体自我修复的重要环节。让我们共同关注睡眠健康，走向更美好的生活。

