

小儿便秘的预防与处理

□ 张宁

小儿便秘是儿科门诊中常见的疾病之一,大约占小儿消化门诊的 25%。便秘不仅影响孩子的日常生活,还可能引发腹痛、腹胀、食欲不振等一系列不适症状。

因此,家长们应了解小儿便秘的预防与处理方法,以保障孩子的健康成长。

一、预防小儿便秘

1. 合理调整饮食结构

饮食结构不合理是导致小儿便秘的主要原因之一。家长应确保孩子饮食均衡,多吃富含膳食纤维的食物,如谷类、薯类、蔬菜(芹菜、西兰花、菠菜等)和水果(火龙果、香蕉、猕猴桃等)。膳食纤维能刺激肠蠕动,促进大便形成,预防便秘。

2. 充足饮水

饮水量不足也是导致便秘的重要因素。家长应根据孩子的年龄、体重及活动量,合理安排饮水量,尤其要注意在夏季或孩子运动

后适当增加饮水量。充足的水分可以软化大便,使其更容易排出。

3. 养成定时排便习惯

定时排便有助于形成排便反射,减少便秘的发生。

家长应引导孩子养成定时排便的习惯,最好在每天固定的时间段进行,如晨起或餐后。同时,要鼓励孩子及时排便,避免拖延。

4. 增加户外活动

适当的户外活动可以促进胃肠蠕动,有助于消化和排便。家长应多带孩子到户外进行运动,如散步、跑步、玩耍等,既能增强体质,又能预防便秘。

5. 腹部按摩

家长可以定期为孩子进行腹部按摩,主要以肚脐为中心顺时针按摩,有助于促进肠蠕动,预防便秘。按摩时间可选在每天早晨空腹或喂奶后 30 分钟左右进行,每次持续 10

分钟以上。

二、处理小儿便秘

1. 饮食调整

对于已经发生便秘的孩子,家长应首先通过调整饮食来缓解。

可以增加膳食纤维的摄入量,如多吃蔬菜、水果和粗粮等。同时,要注意避免过多摄入油腻、辛辣等刺激性食物。

2. 增加活动量

增加孩子的活动量也是缓解便秘的有效方法。家长应鼓励孩子多进行户外活动或参与体育运动,以促进胃肠蠕动和消化。

3. 药物治疗

如果饮食调整和增加活动量仍不能缓解便秘,家长可在医生指导下使用药物治疗。

常用的药物包括开塞露、乳果糖口服液等。但需注意,药物治疗应在医生指导下进行,避免滥用或长期使用。

4. 中医治疗

中医治疗小儿便秘也有独特的方法,如推拿按摩、中药调理等。推拿按摩可以通过刺激特定穴位来促进肠蠕动和排便;中药调理则可以根据孩子的体质和病情进行个性化治疗。但需注意,中医治疗也应在专业医生指导下进行。

5. 就医检查

如果孩子便秘症状严重或持续时间较长,家长应及时带孩子就医检查。医生会根据孩子的具体情况制定相应的治疗方案,以排除器质性病变并缓解便秘症状。

总之,小儿便秘的预防与处理需要家长们的重视和配合。

通过合理调整饮食结构、充足饮水、养成定时排便习惯、增加户外活动以及必要的药物治疗和中医治疗等措施,可以有效预防和缓解小儿便秘的发生和发展。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

药物相互作用的类型与机制

□ 吴雪智

在现代医学中,药物相互作用(Drug Interaction, DI)是一个至关重要的概念。它指的是病人同时或在一定时间内先后服用两种或两种以上药物后所产生的复合效应。

这些效应可能使药效加强、副作用减轻,也可能导致药效减弱或产生不应有的毒副作用。了解药物相互作用,对于保障用药安全至关重要。

以下是关于药物相互作用的一些基本知识以及避免药物“打架”的小技巧。

药物相互作用的类型与机制

1. 药物代谢酶的相互作用:一些药物可以影响体内的药物代谢酶系统,导致其他药物的代谢速度改变。例如,苯巴比妥作为肝药

酶诱导剂,能增加其他药物的代谢,使之作用减弱;而地高辛与红霉素合用时,红霉素抑制正常菌群,使地高辛血药浓度升高。

2. 药效学相互作用:两种药物作用于同一生理系统或受体时,可能会产生协同或拮抗作用。例如,两种降压药同时使用时,可能会导致血压过低;而抗生素与抗凝血药物合用,则可能增加出血风险。

3. 化学相互作用:某些药物在混合或同时服用时,会发生化学反应,产生新的化合物,导致药物失效或产生新的副作用。

避免药物“打架”的小技巧

1. 咨询专业医生:在使用任何药物之前,务必咨询专业医生。医生会根据病情、年龄、

性别、体重等因素,选择合适的药物,并告知可能存在的药物相互作用风险。

2. 提供完整的用药史:就诊时,向医生提供正在使用的所有药物的详细信息,包括处方药、非处方药、保健品等。

这有助于医生全面了解用药情况,避免药物相互作用的发生。

3. 遵循医嘱:严格按照医生的指示用药,不要自行增减剂量或更改用药方式。如有疑问,及时向医生咨询。

4. 注意药物说明书:在使用药物时,仔细阅读药物说明书,了解药物之间的相互作用提示。如果发现潜在的相互作用风险,及时与医生沟通,寻求解决方案。

5. 避免饮酒:许多药物与酒精存在潜在的相互作用风险。在使用这些药物期间,应避免饮酒,以减少药物相互作用的发生。

6. 定期药物复查:在使用药物治疗期间,定期进行药物复查,有助于医生及时了解用药情况,调整治疗方案。

7. 关注特殊人群:老年人、儿童、肝肾功能减退等特殊人群,在使用药物时应更加谨慎。尽量避免使用易导致药物相互作用的药物,选择更安全的替代药物。

通过了解药物相互作用的知识并采取相应措施,我们可以尽量避免潜在的药物相互作用风险,确保用药安全有效。

(作者单位:河北省衡水市故城县医院)

老年认知功能障碍初探

□ 谢辉

在人生的长河中,记忆如同一艘承载着无数珍贵瞬间的小船,它伴随着我们穿越岁月的波涛,记录着欢笑与泪水、成功与挫折。然而,随着年龄的增长,这艘小船有时会遭遇风浪,变得不再稳固,这就是老年认知功能障碍,尤其是阿尔茨海默症和血管性痴呆所带来的挑战。

一、老年认知功能障碍的定义

老年认知功能障碍,俗称老年痴呆症,医学上主要指的是阿尔茨海默症和血管性痴呆。阿尔茨海默症是一种缓慢进展的智能减退疾病,伴随着人格改变,常见于 60 岁及以上的老年人。

血管性痴呆则多发生在脑血管疾病如脑梗死、脑卒中后的 3-6 个月内,其认知功能下降更为迅速。

二、早期症状与识别

1. 记忆力减退:最常见的表现是健忘,尤其是近期记忆的丧失。老人可能不记得刚刚发生的事情,如刚刚吃过的饭菜或刚说过的话。

2. 迷失方向:经常迷路,找不到回家的路,或在家中迷失方向。

3. 语言障碍:表达能力下降,说话变得缓慢或词不达意。

4. 日常生活能力下降:原本熟悉的任务变得困难。

三、生理性与病理性记忆减退的区别

值得注意的是,随着年龄的增长,一定程度的记忆力减退是自然现象,称为“生理性记忆力减退”。这种减退不影响日常生活,且智力检查基本正常。而病理性记忆减退则

呈断崖式下降,严重影响生活和工作,需及时就诊。

四、治疗与干预

1. 药物治疗:多奈哌齐、美金刚等药物能改善患者的认知功能,抗精神病药物如富马酸喹硫平、抗抑郁药物如氟西汀等也能缓解伴随的精神症状。

2. 脑功能训练:通过认知训练、记忆训练等方式,可以在一定程度上延缓认知功能下降。

3. 日常照护:对于中重度痴呆患者,日常照护尤为重要。家人应提供耐心的陪伴和关怀,确保患者的安全和生活质量。

五、预防与筛查

1. 健康生活方式:保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠,有助于预防认知功能障碍。

肝肾功能检测:守护健康的两大重要防线

□ 郑双双

肝肾功能检测是体检中的重要项目,旨在评估肾脏和肝脏的代谢、排泄和解毒能力,帮助及早发现潜在的健康问题,为治疗提供重要依据。本文将详细介绍肝肾功能检测的意义和注意事项,帮助您更好地了解这一检查。

一、肝肾功能检测的意义

1. 肝脏功能检测

肝脏是人体内最大的实质性器官,具有多种重要功能,如代谢、解毒、储存能量和合成蛋白质等。肝功能检测主要通过检测血清中的转氨酶、胆红素、白蛋白等指标,来评估肝脏的健康状况。转氨酶升高可能表明肝细胞受损;胆红素水平升高则可能提示黄疸的存在;白蛋白和球蛋白的变化则反映了肝脏的合成能力。

2. 肾脏功能检测

肾脏是排泄器官,负责过滤血液、排除废物和调节水、电解质平衡。肾功能检测主要通过检测血清中的肌酐、尿素氮、尿酸等指标,以及进行肾小管功能检测和肾小球滤过率评估,来反映肾脏的功能状态。肌酐和尿素氮的升高可能提示肾脏功能受损;尿酸水平异常则可能与痛风等疾病有关。

肝肾功能检测的意义在于,能够及早发现潜在的肝脏和肾脏疾病,如肝炎、肝硬化、肾炎、肾结石等,从而采取及时的治疗措施,防止病情恶化,保护身体健康。

二、肝肾功能检测的注意事项

1. 空腹准备

进行肝肾功能检测时,通常需要空腹,即禁食八小时以上,禁水六小时以上。这是因为食物和饮料的摄入会影响血液中的化学成

分,从而影响检测结果的准确性。不过,如果单独查肾功能,可以不禁食,但最好检查前一两天避免高脂、高蛋白饮食。

2. 饮食调整

在检测前,应注意调整饮食,避免摄入过多咖啡、茶、红酒以及高盐食物。同时,避免过量饮水,以免引起血液稀释,影响检测结果的准确性。检查前一晚应清淡饮食,不要饮酒。

3. 作息规律

检查前几天应调整作息,保证充足的睡眠,避免过度劳累。规律的作息有助于维持身体的正常生理功能,提高检测结果的准确性。

4. 避免剧烈运动

检查当天早上,禁止进行剧烈的锻炼和运动,因为运动会使血液循环加快,影响血液中的化学成分,从而影响检测结果的准确性。

5. 用药注意

在进行肝肾功能检测前,应告知医生目前正在使用的药物,特别是对肝脏和肾脏有影响的药物,如利尿剂、抗生素等。医生可能会要求暂停或调整用药方案,以确保检查结果的准确性。

6. 保持平静

检测时应保持平静,避免紧张焦虑。情绪波动也会影响血液中的化学成分,从而影响检测结果的准确性。

综上所述,肝肾功能检测是守护健康的两大重要防线。通过定期进行肝肾功能检测,可以及早发现潜在的健康问题,为治疗提供重要依据。同时,在检测前应注意相关事项,确保检测结果的准确性。让我们共同关注肝肾功能健康,享受美好生活!

(作者单位:河北省廊坊市妇幼保健院)