

浅析小儿感染性疾病的科学用药措施

张颖

在儿童成长过程中,感染性疾病是常见的健康问题,科学用药对于促进康复和减少并发症至关重要。每当孩子生病时,如何用药成了不少家长头疼的问题。因此,了解小儿感染性疾病的用药知识,不仅能帮助家长正确应对疾病,还能有效预防药物滥用带来的风险。本文将全面介绍小儿感染性疾病的基本用药原则、常用药物种类及使用注意事项,旨在为家长提供科学的用药指导,维护孩子的健康。

1. 小儿感染性疾病用药的基本原则

1.1 安全性优先

儿童的身体发育尚未完全,尤其是肝脏和肾脏等代谢器官功能尚不成熟,因此其对药物的敏感性和耐受性较低。因此,选用药物时必须优先考虑其安全性。家长应选择那些经过临床验证、专门为儿童设计的药物,确保其成分和剂量适合儿童使用。避免使用未经验证的成人药物,因为这些药物可能含有对儿童有害的成分,而且如果使用剂量不当会增加不良反应的风险。

1.2 合理剂量

儿童用药需要根据其年龄、体重以及具体病情精确调整剂量。由于儿童的代谢速度和药物清除率与成人不同,过量用药可能导致严重的中毒反应,如肝肾功能损害、神经系统异常等;而剂量不足则可能无法有效控制病情,延长治疗时间,甚至导致病情加重。因此,家长在给孩子用药时,必须严格按照医生的处方和药物说明书上的剂量进行,切勿随意增减药量或改变用药频率。

1.3 病情针对性

不同类型的感染疾病需要采用不同的治疗策略和药物。例如,细菌感染需要使用抗生素,如青霉素、头孢菌素等,以有效杀灭或抑制细菌的生长;而病毒感染,如流感或普通感冒,通常依靠支持治疗,如退烧药、补液等,某些情况下需要使用特定的抗病毒药物。误用抗生素治疗病毒感染不仅无效,还会导致细菌耐药性的增加,影响未来的治疗效果。因此,家长在用药前应明确孩子的病因,遵循医生的诊断和建议,确保药物的针对性和合理性,避免不必要的药物使用和潜在的健康风险。

2. 常用小儿感染性疾病药物及使用注意事项

2.1 抗生素的使用

抗生素是治疗细菌感染的主要药物,如青霉素、头孢菌素等。在使用抗生素时,必须基于明确的诊断,确保选用适合病原菌的药物。滥用抗生素不仅影响治疗效果,还可能损伤肾脏功能。家长应确保按照医生的指导使用药物,即使孩子症状缓解,也不能擅自停药,以防止耐药菌的产生和感染复发。合理使用抗生素能有效控制感染,提高治疗成功率,同时减少对儿童身体的潜在危害。

2.2 退烧药与止痛药

儿童在感染期间常伴有发热和疼痛,常用的退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬等。这类药物需要根据儿童的体重和年龄来精准计算剂量,确保既能有效缓解症状,又不造成药物过量。长时间或连续使用退烧药和止痛药,可能对孩子的肝脏和肾脏造成损害。因此,家长应严格按照药物说明书或医生的建议用药,避免超量或频繁使用。如果孩子发热持续不退或出现其他不适,应及时就医,避免自行延长用药时间。

2.3 抗病毒药物

对于特定的病毒感染,如流感,可以使用抗病毒药物,如奥司他韦。抗病毒药物能够抑制病毒的复制,缩短病程,减轻症状。这类药物的使用必须在医生的指导下进行,因为不当使用可能产生副作用或增加病毒耐药性。家长不应自行购买和使用抗病毒药物,应在医生确诊后,根据孩子的具体情况和病情严重程度,合理选择和使用药物。

3. 结语

在小儿感染性疾病的治疗过程中,合理用药不仅能促进儿童早日康复,还能有效预防并发症,避免出现用药风险。家长应树立科学用药的观念,重视药物的安全性、剂量的准确性以及治疗的针对性,严格遵循医生的指导,避免自行调整药物剂量及频次。同时,预防措施同样重要,良好的卫生习惯和及时的疫苗接种可以显著减少感染的发生。了解和掌握小儿用药知识,能够帮助家长在面对疾病时做出明智的决策,保障孩子的健康。随着医学的不断进步和药物研究的不断深入,儿童用药将更加安全和有效。

(作者单位:河北省唐山市第二医院)

内科疾病的预防措施

□孙佳

在快节奏的现代生活中,内科疾病如同一道无形的阴影,悄然影响着我们的健康与生活质量。高血压、糖尿病、心脏病……这些名词与我们的日常生活息息相关。预防,作为对抗疾病的第一道防线,其重要性不言而喻。

1. 均衡饮食:营养是健康的基石

1.1 合理搭配,多样化摄入

均衡饮食的首要原则是食物多样化。我们的身体需要蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质以及水分等多种营养素以维持正常的生理功能。这意味着,我们的餐盘上应该既有蔬菜(特别是深绿色和橘红色蔬菜,它们富含抗氧化剂),又有水果(选择整个水果而非果汁,以获取更多纤维),还要有适量的全谷物(如糙米、燕麦,它们富含复合碳水化合物和膳食纤维),以及优质蛋白质来源(如鱼、禽、豆类及坚果)。

1.2 控制盐分与糖分摄入

过多的盐分摄入与高血压紧密相关,而高血压是心血管疾病的重要风险因素。建议每日食盐摄入量不超过5克,减少腌制食品和快餐的摄入。同时,高糖饮食不仅会导致体重增加,还可能增加患糖尿病的风险。尽量避免含糖饮料和甜点,选择新鲜水果作为甜味的自然来源。

2. 规律运动:身体的最佳“维修工”

2.1 找到适合自己的运动方式

规律的身体活动能够增强心肺功能,调节血压,改善血糖水

平,减少肥胖风险,是预防内科疾病的有效手段。不必追求高强度训练,散步、慢跑、游泳、骑自行车或是瑜伽,只要是自己喜欢并能持续进行的运动,都是好选择。每周至少150分钟的中等强度运动,或75分钟的高强度运动,加上两天的肌肉强化训练,是理想的运动目标。

2.2 运动前后的注意事项

运动前做好热身,避免因突然增加运动强度而导致的肌肉拉伤或心血管意外。运动后适当拉伸,帮助肌肉放松,减少酸痛。同时,根据自身健康状况调整运动计划,如有慢性疾病,最好在医生或专业人士指导下进行。

3. 良好生活习惯:细节决定健康

3.1 充足睡眠,质量优先

良好的睡眠是恢复体力、调节情绪、维持免疫系统正常运作的关键。成年人每晚建议睡眠7-9小时,保持规律的作息时间,创造一个安静、舒适的睡眠环境。避免睡前使用电子设备,因为它们发出的蓝光会干扰褪黑激素的分泌,影响睡眠质量。

3.2 戒烟限酒,守护身体健康

吸烟是多种内科疾病,包括肺癌、心血管疾病和慢性阻塞性肺疾病的元凶。戒烟,无论年龄多大,都能显著改善健康状况。至于饮酒,适量饮酒可能对某些人群有益(女性每天不超过一杯,男性不超过两杯),但过量饮酒则会增加患肝病、心脏病和多种癌症的风险。最好的建议是,如果不喝酒,就不要

开始;如果已经饮酒,尽量控制在推荐范围内。

3.3 心理健康,不容忽视

压力是现代生活的一部分,但长期的精神紧张会削弱免疫系统,增加患病风险。要学会管理压力,通过冥想、深呼吸、与朋友交流或寻求心理咨询等方式,保持积极乐观的心态。记住,照顾好自己的心理健康,同样重要。

4. 定期体检:疾病的早期预警系统

4.1 了解个人家族史,定制体检计划

家族史是预测某些内科疾病风险的重要依据。了解家族中是否有高血压、糖尿病、心脏病等病史,有助于更有针对性地制订体检计划。即使没有明显不适,也应定期进行常规体检,如血压、血糖、血脂、肝肾功能、心电图等项目的检查,以便及时发现并处理潜在的健康问题。

4.2 积极接种疫苗,预防传染病

疫苗是预防传染病最经济、有效的方法之一。根据年龄、职业和生活环境,按时接种流感疫苗、肺炎疫苗、乙肝疫苗等,为自己和家人筑起一道保护屏障。

总之,预防内科疾病是一项长期而细致的工作,需要我们持之以恒地关注自身健康,从日常生活的点滴做起。通过均衡饮食、规律运动、培养良好生活习惯以及定期体检等,我们不仅能够显著提升生活质量,还能有效降低患病风险。在这个过程中,每一份努力都至关重要,每一次改变都是向健康迈进的一大步。

(作者单位:河北省开滦马家沟医院)

拔除智齿后的注意事项

□郑向龙

智齿,又被称为“第三磨牙”,是人体口腔中最后一颗长出的牙齿,一般在18岁以后萌出。由于空间不足或位置不正,智齿常常需要拔除。拔除智齿的手术虽然常见,但术后的恢复过程却不容忽视。为了避免并发症、减轻术后不适并加速恢复,了解和遵循科学的术后护理措施至关重要。本文将详细介绍拔除智齿后的饮食与护理注意事项,帮助患者更好地度过恢复期,确保伤口顺利愈合。

1. 术后饮食注意事项

1.1 避免过热和过冷食物

智齿拔除后的最初几天,口腔内的伤口需要时间恢复。在此期间,患者应避免食用过热或过冷的食物。热食可能导致局部血管扩张,增加出血风险,如热汤、热咖啡等温度较高的食物可能引起出血或剧烈的痛感;而冷食则可能刺激神经,引发不适感,如冰淇淋、冷饮等冷食可能加剧牙龈的麻木感或引起持续不适。建议选择温和软烂的食物,如温热的软饭、汤类或泥状食物,避免用力咀嚼,以减少对拔牙区域的刺激和咀嚼负担,保证恢复过程中伤口不受额外刺激。

1.2 选择易消化、无刺激性的食物

拔牙后,尤其是术后的前几天,患者的口腔内可能会出现肿胀和疼痛的症状,选择易消化、无刺激性的食物非常重要。辛辣、酸性、硬质食物可能会刺激伤口,加重不适感,并且难以清除口腔中的残留物,可能导致感染。辣椒、

柠檬、坚果等都可能刺激伤口、加重术后痛感。为了缓解不适,建议食用粥、汤、蛋羹、酸奶等温和且富含营养的软食,这些食物既能提供必需的能量,又不会加重口腔的负担。

1.3 定时进食,保持营养摄入

尽管术后初期饮食受限,但仍需保证充足的营养摄入,以帮助伤口愈合。维生素C、维生素A及锌等营养素对组织修复尤为重要。水果泥、蒸熟的蔬菜、蛋白质丰富的豆制品等都能为身体提供必要的营养。避免进食过于频繁或进食量过大,因为过多食物的摄入可能会增加咀嚼和吞咽的次数,进而对伤口造成额外刺激,影响伤口愈合。保持定时进食,并选择容易咀嚼、消化的食物,能够有效支持身体恢复,减少术后不适。

2. 术后护理注意事项

2.1 口腔卫生的管理

拔除智齿后,保持口腔清洁对预防感染和促进愈合至关重要。术后24小时内,避免刷牙、漱口等动作,以防伤口出血。在此期间,可用温盐水轻轻漱口,盐水具有天然的消炎作用,能有效缓解肿胀并减少细菌滋生。术后第二天起,可使用软毛牙刷刷牙,但要避免刷到拔牙部位,以免刺激伤口。过度用力刷牙或漱口可能导致创口裂开或再次出血,因此应保持口腔清洁习惯,避免使用刺激性强的漱口水,以促进伤口愈合。

2.2 遵医嘱使用消炎药物

拔除智齿后,医生通常会开具一些消炎药和止痛药,以减轻术

后疼痛并防止感染。患者需按时服药,不可自行停药或随意更改药物剂量。尤其是抗生素类药物,应根据医嘱完成整个疗程,避免药物使用不完全导致感染复发或耐药性细菌产生。如果患者自行停药或更改药物剂量,可能导致口腔局部感染,延长恢复期。止痛药也需要按时服用,以避免疼痛加剧,影响休息和恢复。患者在服药期间应注意保持足够的水分摄入,避免药物副作用(如口干或肠胃不适)影响身体健康。

2.3 观察出血情况并及时处理

术后初期,少量的出血是正常现象。患者应观察出血量和出血情况,如果出血持续不止,可以采取轻轻咬住纱布的方式帮助止血,有助于减少局部的压力。如果出血量较大或持续时间超过24小时,患者应立即联系口腔医生进行处理。大面积出血或持续性出血可能是由于术后并发症,如伤口裂开或血管破裂等引起的,应及时就医进行处理。在拔牙后的几天内,患者也应避免用力漱口或吮吸,以免引起创口再次出血。

3. 结语

智齿拔除后需要细心护理,以确保伤口顺利愈合,避免出现并发症。合理的饮食、正确的口腔卫生管理、按时服药以及关注出血情况,都是术后护理的重要环节。通过遵循医生建议 and 保持良好的恢复习惯,患者能够减轻术后不适,促进伤口愈合,尽快恢复正常生活。

(作者单位:河北省唐山市张西社区卫生服务站)