

儿童用药安全小常识

□ 贵静

儿童用药安全是家庭和医疗界非常关注的话题。由于儿童的身体发育尚未完全,器官功能和代谢能力与成人有显著差异,应合理选择药物剂量和类型。不正确的用药不仅可能无法治愈疾病,甚至可能引发不良反应,危及孩子的健康。因此,了解儿童用药的基本原则和注意事项,对于每位家长都是必不可少的知识。

一、儿童用药的基本原则

1、个体化治疗:每个孩子的体重、年龄、病情和药物代谢能力不同,因此用药必须个体化。医生会根据孩子的具体情况来调整剂量和选择合适的药物。个体化治疗强调根据儿童的实际情况量身定制用药方案。比如,同样是感冒,不同年龄段的孩子所需的药物剂量会有很大差异,甚至有些药物只适合特定年龄段的儿童使用。

2、谨慎选择药物类型:儿童用药的选择不仅要考虑疗效,还要注重药物的安全性。避免使用可能对儿童产生严重副作用的药物,尤其是对儿童尚未完全发育的肝肾功能有潜在危害的药物。比如,某些抗生素虽然对成人有效,但可能会影响儿童的骨骼发育或造成听力损伤。因此,在选择抗生素时,必须严格

遵照医生的建议,避免滥用。

3、注意药物的剂型:儿童服药困难,特别是年幼的孩子,液体制剂、糖浆和分散片通常更适合儿童。液体制剂和糖浆口感较好,易于吞咽,适合婴幼儿使用。而分散片可以在水中溶解后服用,也适合不善于吞咽药片的孩子。家长在给孩子用药时,应根据孩子的实际情况选择合适的剂型。

二、儿童用药的剂量计算

1、按年龄和体重计算:儿童药物剂量通常根据体重或年龄计算,具体取决于药物的种类和治疗目的。在使用药物前,家长应详细了解每次和每日的剂量要求,避免用药过量或不足。举例来说,如果某药物的推荐剂量为10mg/kg/次,一个20公斤的孩子每次应服用200mg,每天要求服用2次即每天总计400mg。

2、分次给药:为了保证药物的疗效和减少副作用,很多药物需要分次给药。需要按照医生的指导,将每天的总剂量分为几次服用,有助于保持药物在体内的稳定浓度。例如,有些抗生素需要每隔8小时服用一次,这样可以确保体内药物浓度维持在有效范围内,从而更好地控制感染。同时,分次给药

也有助于减少一次性大剂量可能带来的副作用。

三、不同类型药物的选择和注意事项

1、退烧药:退烧药是儿童常用药之一,但其使用需要格外注意。常见的儿童退烧药包括对乙酰氨基酚(Tylenol)和布洛芬(Ibuprofen),两者在剂量和使用频率上都有严格规定。

2、抗生素:抗生素是治疗细菌感染的常用药物,但必须严格按照医生的指示使用,避免滥用。滥用抗生素不仅可能导致耐药性,还可能对孩子的健康产生不良影响。

3、抗过敏药:抗过敏药在治疗儿童过敏反应中发挥着重要作用。常见的抗过敏药包括抗组胺药和类固醇药物,但其使用需谨慎。抗组胺药主要用于缓解过敏性鼻炎和皮肤过敏,通常分为第一代和第二代,后者副作用较少。类固醇药物则多用于严重过敏反应或哮喘的控制,但长时间使用可能影响儿童的生长发育。

四、儿童用药的安全注意事项

1、遵医嘱:家长在给孩子用药时,必须严格遵照医生的建议,不要自行调整药物的剂量和种类。医生的处方是基于孩子的具体情

况制定的,擅自更改可能会带来风险。

2、保存药物:儿童用药应妥善保存,避免孩子自行取药导致意外服用。药物应放在孩子接触不到的地方,并且每次用药后及时收好。另外,家长应定期检查药物的有效期,过期药物应及时处理,不可继续使用。家长还需注意药物的储存条件,有些药物需要冷藏,有些则需避光保存。

3、观察反应:在给孩子用药过程中,家长应密切观察孩子的反应,如有异常及时就医。特别是初次使用某种药物时,更需警惕可能的过敏反应。例如,皮疹、呼吸困难、面部肿胀等症状可能是过敏反应的表现,应立即停药并就医。此外,家长还应留意孩子的病情变化,如果用药后症状未见改善或恶化,也应及时就医咨询。

总之,儿童用药安全关系到每个孩子的健康成长。正确的剂量和类型选择,不仅能有效治疗疾病,还能避免潜在的用药风险。只有科学合理地用药,才能真正保障儿童的健康。通过不断学习和了解相关知识,每一位家长都能成为孩子健康的守护者。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

接纳负面情绪 走出抑郁焦虑

□ 何雪梅

在现代社会的快节奏生活中,抑郁和焦虑已经成为了越来越多人的心理负担。这种负面情绪如果得不到有效处理,往往会导致严重的心理问题,影响个人的生活质量。许多人在面对这些情绪时,习惯性地选择逃避或压抑,认为这样可以避免情绪的负面影响。然而,科学研究表明,接纳负面情绪是走出抑郁焦虑的第一步。通过正确认识和接受自己的情绪状态,我们才能找到更有效的方式来应对并解决问题。

一、认识负面情绪的正常性

1、负面情绪是人类的自然反应:负面情绪如抑郁、焦虑、愤怒等,都是人类情感的一部分。它们通常是对外界刺激或内心冲突的正常反应,而非某种“错误”或“病态”的表现。接纳这些情绪首先需要我们认识到,它们是每个人生活中不可避免的部分,是我们应对生活挑战的自然反应。只有接受负面情绪的存在,我们才能开始处理它们,而不是逃避。

2、负面情绪的功能性:负面情绪并非一无是处,它们实际上具有重要的功能。比如,焦虑可以促使我们更好地准备面对潜在的威胁,抑郁则可能提醒我们在某些方面需要

休息或调整。

二、接纳负面情绪的必要性

1、压抑情绪的危害:许多人在面对负面情绪时,倾向于通过压抑或回避的方式来应对,认为这样可以让自己“正常”起来。然而,长期压抑情绪会导致更严重的心理问题,如情感麻木、易怒、甚至更严重的抑郁症状。压抑情绪不仅不能解决问题,还可能让我们失去与自己内心真实感受的联系,最终影响身心健康。情绪的压抑如同压制一股潜在的能量,虽然短期内似乎能让我们恢复平静,但随着时间的推移,这股能量可能以更加不可控的方式爆发出来,造成更大的心理创伤。因此,压抑情绪不仅无助于问题的解决,反而会让我们的困境,甚至影响我们的社交关系和日常生活。

2、接纳情绪是心理健康的基础:当我们接纳自己的情绪时,能够更好地理解它们的来源和意义,从而找到有效的应对策略。接纳并不意味着放任自流,而是指我们愿意与这些情绪共处,给予自己更多的理解与宽容,从而实现内心的平衡。通过接纳情绪,我们可以更清晰地识别情绪背后的需求和未满足的期望,进而采取积极的行动来改善自

身状况。接纳情绪还能帮助我们建立更加正向的自我形象,减少对自己的苛责,增强自我认同感。长此以往,我们的心理弹性则会逐步增强,在面对生活中的挑战时更加从容不迫。

三、如何学会接纳负面情绪

1、自我觉察与情绪识别:学会接纳负面情绪的第一步是提高自我觉察,学会识别和命名自己的情绪。当我们能够明确感受到自己在某一时刻的情绪状态时,就能更好地理解它们的来源和作用。这种觉察不仅可以帮助我们避免情绪失控,还能使我们在面对情绪时更加冷静和理性。

2、与情绪共处的方法:与其尝试逃避或控制情绪,不如学会与情绪共处。可以通过深呼吸、冥想等方式,将注意力集中在当下,缓解情绪带来的不适感。此外,保持日常生活中的正念练习,也能帮助我们在面对负面情绪时更为从容。

3、寻求支持与帮助:在接纳情绪的过程中,应寻求外界的支持。可以与信任的朋友或家人分享自己的情绪,或者寻求专业心理咨询师的帮助。他们可以提供倾听和指导,帮助我们更好地理解 and 应对情绪。在适

当的情况下,专业帮助可以成为我们走出抑郁和焦虑的重要力量。

四、接纳情绪后的自我成长

1、从情绪中学习:接纳负面情绪不仅是解决情绪困扰的第一步,更是自我成长的重要契机。通过反思和总结我们在处理负面情绪时的经验,我们可以更好地理解自己的内心需求,从而在未来的生活中更好地应对类似的挑战。

2、增强情感弹性:接纳负面情绪还能增强我们的情感弹性,使我们在面对未来的情感波动时更加从容和坚定。情感弹性不仅指我们能够更好地处理情绪,还意味着我们能够从困境中恢复,继续前行。

总之,接纳负面情绪是走出抑郁和焦虑的关键一步。通过正确认识负面情绪、理解它们的功能,并学会与它们和平共处,我们才能更好地应对生活中的挑战,从而实现内心的平衡与成长。虽然过程可能不容易,但是每一个小小的进步都会为我们的心理健康奠定良好的基础。最终,接纳负面情绪不仅能帮助我们走出困境,还能带来内心的强大与和平。

(作者单位:内蒙古自治区人民医院)

冠心病二级预防中的药物使用指南

□ 梁春香

冠心病作为全球范围内导致死亡和致残的主要疾病之一,其预防和治疗十分关键。尤其是对于已经确诊为冠心病的患者,二级预防措施是避免疾病进一步恶化、减少心血管事件发生的重要手段。在这些预防措施中,药物治疗占据了核心地位。本文将为大家介绍冠心病二级预防中的常用药物,分析其作用机制及使用指南,帮助患者和医护人员更好地了解并应用这些药物。

一、抗血小板药物

1、阿司匹林:阿司匹林是二级预防中的常用药物,其主要作用是通过抑制血小板的聚集来减少血栓的形成。尤其针对于已经经历过心肌梗死或中风的患者,因为这些患者的血管通常更容易发生堵塞,从而引发新的心血管事件。低剂量的阿司匹林每天服用一次可以持续有效地防止血栓形成。然而,不是所有人都适合长期使用阿司匹林,特别是有胃溃疡或容易出血的患者。因此,在开始服用阿司匹林之前,患者应咨询医生,以确定是否适合该药物的使用。

2、氯吡格雷:对于一些不能耐受阿司匹林的患者,如有胃肠道不适或过敏反应,氯吡

格雷是一种可行的替代药物。氯吡格雷的作用机制与阿司匹林不同,它通过抑制ADP受体阻止血小板聚集。此药通常用于急性冠脉综合征患者,并常常与阿司匹林联合使用以增强预防效果。这种组合疗法尤其适用于最近植入过支架的患者,因为他们的血管内皮更易形成血栓。尽管如此,氯吡格雷也有其副作用,如出血风险增加,因此在用药期间应定期监测患者的凝血功能。

二、他汀类药物

1、他汀类药物的作用机制:他汀类药物主要通过抑制胆固醇合成途径中的关键酶HMG-CoA还原酶,降低低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的水平,从而减少动脉粥样硬化斑块的形成和进展。

2、他汀类药物的使用指南:二级预防中,强效他汀类药物,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀,被广泛推荐。对于不同风险水平的患者,其起始剂量和目标胆固醇水平有所不同,通常建议将LDL-C控制在1.8:mmol/L以下。

三、β受体阻滞剂

1、作用原理:β受体阻滞剂通过阻断心脏β受体,降低心率,减少心肌耗氧量,进而

缓解心绞痛、减少心肌梗死的发生率。

2、临床应用:对于曾经发生心肌梗死的患者,β受体阻滞剂在二级预防中具有显著的效果。常用药物包括美托洛尔、比索洛尔等,建议长期使用以获得持续的心血管保护。

四、ACE抑制剂和ARB类药物

1、ACE抑制剂:ACE抑制剂通过抑制血管紧张素转化酶,减少血管收缩及钠水潴留,降低血压并减轻心脏负担。特别是对于伴有糖尿病、心力衰竭或左室功能不全的冠心病患者,ACE抑制剂能够有效改善预后。

2、ARB类药物:对于ACE抑制剂不耐受的患者,ARB类药物如氯沙坦、缬沙坦是理想的替代选择。它们能阻断血管紧张素II受体发挥作用,具有类似的心血管保护效果。

五、其他常用药物

1、硝酸酯类药物:硝酸酯类药物,如硝酸甘油,是冠心病患者用于缓解急性心绞痛的首选药物。它们通过扩张冠状动脉和外周血管,迅速降低心脏的负荷,缓解疼痛症状。虽然这些药物在长期预防中的作用有限,但在突发性心绞痛发作时,它们可以迅速改善症状,因此患者通常会随身携带以备不时之需。

使用硝酸酯类药物时,患者应注意可能出现头痛或低血压反应,并根据医嘱调整使用频率。

2、抗凝药物:对于有房颤或其他血栓形成高风险的冠心病患者,抗凝药物如华法林或新型口服抗凝药物(NOACs)是预防血栓形成的关键。这类药物通过干扰凝血机制,防止血栓在心脏或血管内形成,进而降低中风或心肌梗死的风险。抗凝治疗需要在医生的严格监控下进行,特别是华法林,因其与多种食物和药物有相互作用,患者需要定期监测凝血功能,并调整药物剂量。新型口服抗凝药物由于相对更为方便和安全,正逐渐成为许多患者的首选。

总的来说,冠心病的二级预防涉及多种药物的合理组合,以最大程度地减少心血管事件的发生风险。对于每一位冠心病患者而言,依据个体化风险评估选择合适的药物方案,并严格遵循医嘱用药,才能真正发挥药物的预防效果。同时,患者应定期随访,监测药物疗效和不良反应,在医护人员的指导下适时调整治疗方案,以实现最佳的治疗效果。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)