

# 儿童消化不良药物的使用方法

□ 吴剑姿

儿童消化不良是父母们常常遇到的一种健康问题。由于儿童的消化系统尚未完全发育成熟，他们容易因饮食不当或其他原因导致消化不良。在应对这一问题时，家长们往往会选择药物进行治疗。本文将介绍如何科学地为儿童使用消化不良药物，帮助家长们更好地理解和处理这一问题。

## 一、消化不良的常见原因

1、饮食习惯不当：儿童消化不良最常见的原因之一就是饮食习惯不当。饮食结构过于单一、暴饮暴食或饮食时间不规律都会对儿童的消化系统造成负担，导致消化不良。过量摄入高脂肪或高糖分食物也容易引发消化不良。

2、食物过敏或不耐受：有些儿童对特定食物成分如乳糖或蛋蛋白等存在不耐受或过敏，这会引发消化系统的反应，导致消化不良。家长需要注意观察儿童对某些食物的反应，及时发现和避免引发问题的食物。

3、胃肠功能发育不成熟：由于儿童的消化系统尚在发育过程中，胃肠功能还不够完善，这也是他们容易出现消化不良的一个原因。尤其是对于年龄较小的婴幼儿，胃酸分泌不足或消化酶活性较低，可能导致食物在胃

肠道内停留时间过长，从而引发不适。

## 二、常见的儿童消化不良药物

1、促消化药物：通过增加胃肠道的运动或促进消化液的分泌来帮助食物的消化和吸收。常见的促消化药物包括胃动力药物和消化酶制剂。胃动力药物通过增强胃肠道的蠕动来加快食物的消化和排空，对于因胃肠蠕动减慢而引起的消化不良效果显著。消化酶制剂则提供体内不足的消化酶，帮助分解食物中的营养成分，特别适用于因消化酶缺乏导致的消化不良。

2、解痉药物：解痉药物主要用于缓解由消化不良引起的胃肠痉挛性疼痛。这类药物通过松弛胃肠道平滑肌，减轻痉挛和疼痛，从而改善消化不良引起的不适症状。解痉药物虽然能有效缓解疼痛，但需谨慎使用，以免影响正常的胃肠蠕动。

3、抗酸药物：对于因胃酸分泌过多而引发的消化不良，通常抗酸药物是常用的治疗选择。这类药物通过中和胃酸或抑制胃酸分泌，减轻胃酸对胃黏膜的刺激，从而缓解烧心等症状。然而，由于儿童胃酸分泌本就较少，使用抗酸药物时应特别注意剂量和使用时间。

## 三、儿童消化不良药物的科学使用方法

1、遵医嘱：在使用任何消化不良药物前，家长应首先咨询医生或药师的建议。医生会根据儿童的年龄、体重、病情等因素，开具合适的药物和剂量，从而确保安全有效。家长切勿擅自增加剂量或频次，从而避免引发不良反应。

2、药物的合理选择：不同类型的消化不良药物适用于不同的症状，家长在选择药物时应根据儿童的具体症状进行合理选择。例如，如果儿童因胃肠蠕动减慢导致消化不良，可以选择促消化药物；如果是因胃酸过多引起的不适，则应考虑使用抗酸药物。

3、注意药物的副作用：尽管许多儿童消化不良药物在安全性方面经过严格测试，但仍可能出现一些副作用。家长在给儿童用药时，应密切观察其反应，如出现恶心、呕吐、腹泻等不良反应，应立即停药并咨询医生。

## 四、使用消化不良药物的注意事项

1、避免长期使用：长期依赖药物治疗可能会掩盖某些潜在的健康问题。家长应关注儿童的饮食习惯和生活方式，帮助他们养成良好的饮食习惯，减少对药物的依赖。对于经常出现消化不良的儿童，建议及时就医，查明

根本原因。

2、配合非药物治疗：在使用药物治疗消化不良的同时，家长还可以配合一些非药物治疗法，如调整饮食结构、增加体育锻炼、规律作息等，以帮助改善儿童的消化功能。例如，多吃富含纤维素的食物可以促进胃肠蠕动，适量运动则有助于消化系统的健康。

3、特殊情况下的用药：某些儿童可能因患有其他疾病或正在服用其他药物，在这种情况下，消化不良药物的使用需要特别小心。家长应将儿童的所有健康信息告知医生，以便其作出最合适的治疗方案，避免药物间的相互作用或对已有疾病的影响。

总之，儿童消化不良虽然常见，但科学合理的药物使用可以有效缓解症状，帮助儿童恢复健康。然而，药物并非万能，家长在日常生活中应更加注重培养孩子健康的饮食习惯和生活方式，以减少消化不良的发生。在需要药物干预时，应谨遵医嘱，合理选择和使用药物，确保儿童的安全与健康。通过科学的管理和预防，家长们可以更好地守护孩子的消化健康。

(作者单位：广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

# 脑卒中患者的日常护理与健康管

□ 胡娜

脑卒中，也称中风，是一种由于脑部血液供应中断或减少，导致脑细胞损伤的严重疾病。随着现代医疗技术的发展，脑卒中的急救和治疗已取得显著进展，但其后期的日常护理和健康管

## 一、日常护理

1、体位与活动管理：正确的体位能有效预防并发症，如褥疮、肺部感染和肌肉萎缩。为了减少长期卧床带来的压力点，护理人员应帮助患者每两小时更换一次体位，轮换卧位、仰卧和侧卧，保持身体各部位的舒适和血液流通。使用合适的床垫和靠垫，如防褥疮床垫，可以均匀分散体重压力，避免皮肤损伤。活动方面，应在专业指导下进行床上活动和被动运动，如抬腿、抬手等轻度运动，这有助于促进血液循环，防止肌肉萎缩，同时减少血栓形成的风险。

2、饮食与营养管理：饮食管理是脑卒中患者恢复过程中的重要环节。应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则，以帮助控制血压、

血脂和血糖水平，减少心血管疾病的风险。饮食应多样化，合理搭配优质蛋白质，如鱼肉、鸡蛋等，以及富含维生素和矿物质的蔬果，以满足身体修复和康复的需求。对于存在吞咽困难的患者，应特别注意食物的质地，选择软烂易咀嚼的食物，如粥、蒸蛋等，或采用流质饮食，避免引起呛咳和误吸。可以通过使用专业的食物增稠剂，调节食物的黏稠度，确保安全进食。

3、排泄管理：排泄问题是脑卒中患者的常见困扰，如便秘或尿失禁。为改善排泄功能，患者应每天保持足够的水分摄入，避免摄入过多的含咖啡因或酒精饮料，这些饮料可能会刺激膀胱，导致尿频或尿失禁。膳食中应加入富含膳食纤维的食物，如全谷物、蔬菜和水果，帮助调节肠道功能，预防便秘。同时，应建立规律的排便习惯，鼓励患者在每天固定时间排便。对于排便困难的患者，可在医生指导下使用缓泻剂或其他辅助措施来改善排泄状况，保持良好的排泄健康。

## 二、健康管理

1、药物管理：脑卒中患者通常需要长期服用抗凝剂、降压药或其他相关药物。确保

药物的正确使用，包括按时服药和遵循医生的剂量建议，是健康管理的重要环节。患者及其家属应了解药物的副作用和与其他药物的相互作用，以避免不必要的健康风险。

2、心理健康支持：脑卒中患者常常经历情绪波动或心理困扰，如焦虑和抑郁。心理健康支持是康复过程中不可忽视的一部分。患者可以通过参与心理咨询、支持小组等方式，获得情感支持和心理疏导。此外，家庭成员的理解和关爱也是帮助患者恢复心理健康的重要因素。

3、康复训练：康复训练是脑卒中患者恢复功能的关键。包括物理治疗、职业治疗和语言治疗在内的康复训练可以帮助患者改善运动能力、提高生活自理能力和恢复言语功能。定期的康复训练有助于提高患者的生活质量，缩短康复时间。

## 三、长期健康管理

1、血压与血糖控制：对于脑卒中患者而言，保持血压和血糖在正常范围内是预防复发的重要措施。患者需要定期监测血压和血糖，并遵循医生的治疗建议。合理的药物治疗和健康的生活方式，如均衡饮食和规律运

动，可以有效控制这些健康指标。

2、生活方式调整：健康的生活方式有利于脑卒中患者的长期健康。戒烟限酒、保持适度运动和良好的睡眠质量都有助于提高身体的整体健康水平。患者应在医生的指导下制定合理的生活方式计划，逐步养成健康习惯。

3、定期体检与随访：定期体检和随访能够及时发现和处理潜在的健康问题。脑卒中患者应按接受医生的检查，包括影像学检查和实验室检测。通过定期的体检，医生可以评估患者的恢复情况，并根据需要调整治疗方案。

总的来说，脑卒中患者的日常护理与健康管

理是一个综合性的过程，涵盖了体位管理、饮食营养、排泄管理、药物使用、心理支持、康复训练、血压血糖控制、生活方式调整以及定期体检等方面。通过科学的护理和健康管理，患者不仅可以有效地减少并发症，还可以显著提高生活质量，达到最佳的康复效果。家庭成员的积极参与和支持，对患者的恢复过程也起着关键作用。

(作者单位：重庆市巴南区人民医院)

# 防止蛀牙的有效护理小贴士

□ 朱小艳

蛀牙是全球范围内常见的口腔健康问题，不仅影响外观，还可能引发疼痛和其他健康问题。因此，要掌握有效的防蛀牙护理方法。这篇文章将为大家提供一系列科学有效的防止蛀牙的小贴士，帮助你和你的家人保持健康的牙齿，远离蛀牙困扰。

## 一、保持良好的口腔卫生习惯

1、每天刷牙两次：每天早晚各刷牙一次是保持口腔卫生的基础。早晨刷牙不仅可以清除夜间积累的细菌，还能让口气清新，为新的一年做好准备。晚上刷牙则能够去除一整天在牙齿上堆积的食物残渣和牙菌斑，预防蛀牙的发生。使用含氟牙膏可以进一步增强牙釉质的抗酸能力，有效保护牙齿免受酸性物质侵蚀，从而减少蛀牙风险。

2、掌握正确的刷牙方法：巴氏刷牙法是被广泛推荐的刷牙技巧，刷牙时要确保牙刷与牙龈线成45度角，轻柔地进行上下刷动，覆盖每一颗牙齿的所有表面，特别是容易堆积食物残渣的后牙区域。此外，每次刷牙的时间应不少于两分钟，才能有效清除牙菌斑，减少细菌在牙齿上的滞留时间。

3、定期更换牙刷：牙刷的刷毛在使用一

段时间后会逐渐磨损，影响其清洁效果。一般来说，牙刷的使用寿命为三个月左右，定期更换牙刷可以确保刷毛保持足够的弹性和清洁力。如果刷毛磨损过度，可能无法有效清除牙齿表面的牙菌斑，反而会增加蛀牙的风险。因此，应保持牙刷的新鲜度对口腔健康。

## 二、使用牙线和漱口水

1、使用牙线清洁牙缝：牙刷虽然能够有效清洁牙齿的表面，但对牙齿之间的缝隙往往无能为力。牙缝是食物残渣和细菌容易积聚的地方，如果不及时清理，这些残渣会分解产生酸性物质，侵蚀牙釉质，最终导致蛀牙。使用牙线可以深入牙缝，有效去除隐藏在牙缝中的食物残渣和牙菌斑，从而大大减少蛀牙的发生率。

2、选择合适的漱口水：漱口水是口腔护理的有效补充，特别是含有抗菌成分的漱口水，能够进一步降低口腔中的细菌数量，抑制牙菌斑的形成。然而，漱口水的使用并不能替代刷牙和牙线清洁，它主要是作为辅助手段来使用。选购漱口水时，可以选择含氟或其他抗菌成分的产品，这样可以更好地帮助保护牙齿，减少蛀牙的风险。

## 三、合理饮食习惯

1、减少糖分摄入：糖分是导致蛀牙的主要原因之一。细菌在分解糖分的过程中会产生酸性物质，这些酸性物质会侵蚀牙釉质，导致蛀牙。因此，减少糖分摄入，特别是避免频繁食用含糖饮料和零食，是防止蛀牙的关键。

2、多摄入含钙和维生素D的食物：钙有助于强化牙齿和骨骼，而维生素D则帮助身体更好地吸收钙。多吃富含钙的食物，如奶制品、绿色蔬菜，以及富含维生素D的食物，如鱼类和蛋黄，有助于保护牙齿。

3、多喝水：水不仅有助于清除食物残渣和细菌，还能促进唾液分泌。唾液含有天然的防酸成分，能够中和口腔中的酸性物质，保护牙齿不受酸性侵蚀。

## 四、定期进行口腔检查

1、每年进行牙科检查：定期进行口腔检查可以及时发现并处理潜在的蛀牙问题。牙医可以通过专业检查和清洁，有效去除牙结石和顽固的牙菌斑，减少蛀牙风险。

2、早期治疗蛀牙问题：如果在检查中发现蛀牙，应及时处理。早期的蛀牙可以通过简单的填充修复，避免进一步恶化和扩散至牙

髓，从而避免更复杂的治疗。

## 五、使用含氟产品

1、含氟牙膏：含氟牙膏能够增强牙釉质的抗酸能力，减少酸性物质对牙齿的侵蚀，是防止蛀牙的重要手段。

2、含氟漱口水：对于有蛀牙倾向的人群，含氟漱口水是一个很好的补充选择，能够进一步强化牙齿抵御蛀牙的能力。

## 六、避免不良习惯

1、避免吸烟和过量饮酒：吸烟和饮酒不仅对全身健康有害，还可能增加口腔内的酸性环境，促进蛀牙的发生。戒烟和适度饮酒是保护口腔健康的重要措施。

2、避免咬硬物：咬硬物如冰块、坚果壳等容易导致牙齿破损或裂开，增加细菌进入牙齿内部的风险。应尽量避免这一类行为，保护牙齿完整性。

总之，防止蛀牙并不是一项复杂的任务，只要我们在日常生活中养成良好的口腔卫生习惯，合理饮食，定期检查牙齿，就可以有效减少蛀牙的发生。健康的牙齿不仅让我们拥有灿烂的笑容，更是全身健康的重要保障。

(作者单位：广西柳州市人民医院口腔科)