

■家庭用药 ABC

备年货 不忘给宝宝备些医药用品

春节期间由于宝宝休息不是很规律,又会接触到很多人,而本身的抵抗力比成人要差,就更容易生病。为了宝宝能健康过年,家长在准备年货的同时,不要忘记给宝宝准备些医药用品,以备不时之需。

体温计 用于给宝宝检测体温,在宝宝出现发烧时客观的测量体温,建议准备数字化的电子体温计或耳温计,携带方便,测体温也快。不要准备水银体温计,因容易破碎,并且里面汞也有毒。

退烧药 国内常用解热镇痛药是泰诺林(成分为对乙酰氨基酚)、美林(成分为布洛芬),主要用于宝宝发烧时退烧。因退烧药还可以镇痛,所以也可以用来止疼,比如出牙期间疼痛不适。3个月大以上的宝宝就可以应用泰诺林,6个月大以上的宝宝可以用美林,也可以用泰诺林。

生理盐水及海盐水鼻腔喷雾剂 当宝宝由于感冒出现鼻塞、鼻涕症状时,小的宝宝可用生理盐水滴鼻然后用吸鼻器吸出,大的宝宝可以用海盐水喷雾,可起到湿润鼻腔及清理鼻涕的作用。并且有时咳嗽也是由于鼻涕倒流

到咽喉部引起的,鼻涕清理干净后还可以缓解咳嗽症状。

益生菌 宝宝春节期间由于饮食不规律容易出现消化不良,甚至腹泻,在宝宝腹泻或消化不好时可适当应用一些益生菌,比如 Culturelle(康萃乐)或培菲康。

口服补液盐 口服补液盐是配好的电解质水,可以补充能量和电解质,当宝宝出现腹泻时,用口服补液盐可以预防和治疗由于腹泻造成的脱水和电解质紊乱,国内比较常用的是口服补液盐 III。

抗过敏药 比较常用的是西替利嗪或开瑞坦,这2个药都属于二代的抗组胺药,对宝宝是比较安全的。当宝宝外出游玩时可能会被虫子叮咬,或接触到某些物品,或吃到一些食物时出现过敏症状,比如出皮疹、瘙痒,这

时可以给宝宝吃些抗过敏药。

皮肤护理及外用药 备用一些宝宝用的润肤霜,比如丝塔芙或雅漾,当宝宝皮肤干燥或起湿疹时,用来保湿可以有效改善皮肤干燥或湿疹症状;另可以备炉甘石洗剂,不论是蚊虫叮咬或是其它原因引起的皮肤瘙痒,都可以用来止痒;还可以备氢化可的松,一般的皮炎和湿疹都是可以应用的。

碘伏、百多邦及创可贴 宝宝喜欢到处玩,难免会有摔伤、擦伤的情况,这时可以用碘伏局部消毒,然后用创可贴贴住伤口处,以防止伤口再次被污染或碰到疼痛。如伤口处存在感染或宝宝身体局部有脓包时,可局部用些百多邦抗感染。

张亚停

抗焦虑药 辅治压力性胃病

临床上常可见部分患者有上腹疼痛或不适、上腹胀、早饱、嗝气、恶心、纳差等上消化道症状,服用胃药后病情并没有大的好转,并且影像学检查也未见任何器质性病变。此时,如加用抗焦虑药物,临床症状可明显得到控制。

研究发现,胃肠器官不仅是消化器官,而且还是人体内最复杂的内分泌器官。胃肠道可分泌胃肠激素,调节消化腺的分泌和消化道的运动。现代人工作压力大、长期的精神紧张可通过大脑皮层影响植物神经系统和内分泌系统,导致胃粘膜血管收缩,胃部血流量减少,胃肠功能紊乱,胃酸大量分泌,导致胃炎和溃疡发生。因此,越来越多的消化道疾病发现与病人心理情绪相关,其中,压力型胃病最常见。故对部分经常规药物治疗而症状无缓解的功能性胃肠病患者,在开展心理疏导的同时,可给予适当的抗焦虑药物辅助治疗。

目前常用的抗焦虑药物可分为三大类:一类是苯二氮卓类,代表药物有地西泮(安定)。一类是新型抗焦虑药,具体有①选择性5-HT再摄取抑制剂(SSRIs),代表药物有氟西汀;②丁螺环酮,为5-HT_{1A}受体激动剂;③氟哌噻吨/美利曲辛(黛力新),为复方制剂(氟哌噻吨是一种噻吨类神经阻滞剂,美利曲辛是三环类抗抑郁剂);④5-羟色胺和去甲肾上腺素双重再摄取抑制剂,代表药物有文拉法辛。还有一类是中药类抗焦虑药,如舒肝解郁胶囊、刺五加、天麻素等。

需要提醒的是,使用抗焦虑药辅助治疗胃肠道疾病时,药物的选择、用法用量和疗程的应遵循个体化应用原则。医师应视受治者具体情况和病情变化而定,患者应遵从医嘱,不宜随意自行停用药物和换药。

长沙市中心医院药学部 肖祎云

友情提醒

敬请在医生指导下用药

紫雪丹 外治新用途

紫雪丹,又名紫雪散,由磁石、硝石、朴硝、石膏等中药材组成,具有清热解毒、镇痉开窍的功效。主治高热烦躁、神志不清、惊风抽搐、小儿急惊风等症,临床发现该药外敷治以下疾病有疗效,现介绍如下。

急性扁桃体炎 紫雪散1支,加入清水适量,调成稀糊状,外敷于肚脐窝内,并用伤湿止痛膏固定。每天换药1-2次,连续外敷2-3天即可,可清热解毒、消肿止痛。

流行感冒发热 紫雪散1-2支,加入适量清水调成稀糊状,外敷于肚脐孔内,伤湿止痛膏固定。每天换药1次,一般用药1天体温即可下降至正常范围,可清热解毒。

小儿肺炎 紫雪散1支,吴茱萸10克。将吴茱萸研成细末,与紫雪散混合均匀,加适量清水拌匀成糊状,贴敷患儿涌泉穴或肚脐处,纱布覆盖,胶布固定。早晚各敷1次,连续用药1-2天,可清热宣肺、化痰止咳。

风疹 紫雪散1支,加入清水适量调成稀糊状,外敷于肚脐孔内,用纱布覆盖,伤湿止痛膏固定。每天换药1次,连续用药2-3天,可清热解毒,退疹。

胡佑志

用药误区

消化不良 健胃消食片不都管用

老王有慢性胃炎,最近一周上呼吸道感染,不仅全身有些躁热,而且胸部憋闷胀,说话声沉重,舌苔黄腻。2天前,多年不见的老同学聚会,虽然胃口不好,但高兴,老王就干了几杯酒,也吃了些油腻食物和甜食。回到家里,老王出现了胃胀、恶心、厌食,就连稀饭也成了负担,大便更是干结。老王到药店买了两盒健胃消食片,按说明书吃,结果不但症状没减轻,反而越来越重,老王这才去消化科看病。医生说:药不合适,吃反了。

健胃消食片的主要药物成分是太子参、陈皮与山楂。一般说来,这些药物确实都有调理胃肠道机能、帮助消化的作用,但任何药物都有两面性,即疗效与副作用。

消化不良有表实邪盛者如老王,太子参就不相宜。陈皮虽然很普通,但为香燥之品,多服易损害肝阴。胃酸过多吞酸、吐酸者,溃疡病、黏膜糜烂较重的患者应慎用山楂,更不是用量越大

越好。

选择助消化药时要注意引起消化不良的原因。如果是进食不当引起的,要分清是哪一类食物为主。

若肉食(蛋白质、脂肪类)过多,可选择胃酶合剂,如多酶片、胰酶、山楂等,因为这些药物中含消化蛋白质与脂肪的酶类。主食过量,可选择淀粉酶、多酶片、胰酶,中成药保和丸也不错。出现腹泻时多有菌群失调,可选择双歧杆菌、乳酶生、培菲康等益生菌制剂。平时胃肠一贯虚弱的消化不良,如无外感、实证可用健胃消食片,有轻度腹泻者,用参苓白术散好,也可用香砂养胃丸、鞣酸蛋白;腹胀突出者不妨加用维生素B₁或一种益生菌。

陕西省人民医院消化科
主任医师 李增烈

