

孩子咳嗽了

该不该给他喂止咳药?

许多家长,特别是老人,听到孩子咳嗽的第一反应就是赶紧喂点止咳药,担心咳久了会咳出肺炎。那么,孩子咳嗽到底该不该喂止咳药?需不需要输液?哪些方法可以有效止咳?这些问题令许多家长头疼。今天,我们就来聊聊有关孩子咳嗽的事。

1. 孩子感冒后为什么会咳嗽?

孩子感冒后,炎症因子刺激引起的气道黏膜受损、气道痉挛;鼻、咽、喉等充血水肿,鼻咽部分泌物增多引起咳嗽;过敏体质的孩子,感冒后容易诱发咳嗽变异性哮喘,以咳嗽为主要症状。

2. 什么是急性咳嗽?

咳嗽按持续时间一般可分为急性(<3周)、亚急性(3~8周)和慢性(>8周)。急性咳嗽以病毒感染所致的普通感冒和急性气管炎、支气管炎最常见,患者常有鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状,可伴或不伴发热。少数患者可为细菌或其它病原体感染或混合感染,可出现脓痰及白细胞升高等表现。这类咳嗽有自限性,病程多不超过2~3周。

3. 咳嗽分为几类?

咳嗽分为干咳和湿咳两类。干咳主要表现为刺激性咳嗽,无痰或少痰,多为病毒、支原体、衣原体、百日咳杆菌感染或气道异物引起;湿咳为咳嗽且痰多,多是并发了支气管炎、肺炎、咽炎、鼻炎等引起。

4. 盲目止咳有哪些危害?

很多家长,特别是老人,听到孩子咳嗽的第一反应是赶紧吃药,以为只要不咳了,病就好了,其实,这种做法是“助纣为虐”。咳嗽既是呼吸道感染的主要症状,同时也是呼吸道的自我保护性反射,目的是为了把呼吸道内的分泌物(痰液)排出来。如果呼吸道的炎症没有得到



控制而盲目使用止咳药,呼吸道内的分泌物会越来越多,还可能诱发新的细菌感染,严重时会导致支气管炎或肺炎,因此,即使咳嗽也不要盲目服用止咳药。

5. 什么时候需要吃止咳药?

盲目止咳对病情没有好处,那么什么情况下可以服用止咳药呢?简单来说就是,如果孩子咳嗽有痰就不用止咳;如果孩子为刺激性干咳,以致严重影响生活、睡眠时,则可适当使用止咳药,如右美沙芬。

6. 咳嗽需要吃抗生素吗?

如果咳嗽是细菌感染引起,可以用头孢或阿莫西林等抗生素治疗;如果是支原体、衣原体感染引起,可以使用大环内酯类,如阿奇霉素等抗生素;如果是由病毒引起的,则不能使用抗生素治疗,滥用抗生素不仅对病情无益,还会引起肠道菌群失调、艰难梭菌感染及过敏体质的风险。

7. 怎样判断孩子是否并发了肺炎?

如果孩子除了咳嗽,还出现了发热、呼吸增快、呼吸困难等症状,均提示肺炎可能。平静状态下,两个月以下婴儿每分钟呼吸超过60次、2~12个月婴儿超过50次、1~5岁小儿超过40

次,5岁以上儿童超过30次,即说明呼吸急促。

8. 什么情况下需要去医院?

如孩子高烧不退(38.5℃以上持续3天),且伴有寒颤,或精神状态差,食欲差,睡眠差,疲乏无力;或持续2周以上,且伴有黄绿色黏稠鼻涕,呼吸增快,甚至有呼吸困难;或咳嗽持续4周以上无缓解。以上情况都要赶紧去医院完善胸片等相关检查。

9. 孩子咳嗽如何护理?

补充水分 多喝水能很好地帮助痰液排出。对于小月龄的宝宝来说,母乳是非常不错的水分选择,已经添加辅食的宝宝,还可以通过米汤、稀释的果汁和蔬菜汁来补水。

增加湿度 可通过加湿器增加房间的湿度,保持呼吸道湿润,有利于痰液排出。

抬高体位 如果晚上咳嗽比较频繁,可以把孩子的肩部以上垫高,成半卧位,这样有助于减少鼻腔内分泌物流到咽部引起的夜间咳嗽。

清洁鼻腔 用生理盐水冲鼻腔可清除鼻腔分泌物,改善黏膜纤毛清除率,缓解咳嗽。

复旦大学附属儿科医院
副主任医师 黄志恒

■女性话题

月经量少
是否意味着衰老?

门诊经常有患者咨询:“刘医生,我月经越来越少了,每次2~3天就干净了,这是不是衰老的表现啊?”月经量的确可以反应女性健康,但月经量变少并非都意味衰老。

月经量为什么会变少?

正常女性一次月经总量约为5~80毫升,通常是40~60毫升,少于5毫升才算月经量少(5毫升相当于一矿泉水瓶盖的量)。

月经是子宫内膜在激素的影响下定期脱落引起,决定月经量和经期长短的原因主要有子宫内膜、内分泌、营养状况、疾病等。正常情况下,随着女性年龄增长,越临近绝经期,月经量会越少。但某些病理情况,如子宫内膜受损(如人工流产手术、子宫内膜结核)、内分泌失调(精神压力过大以及某些内分泌疾病,如多囊卵巢综合征、卵巢功能减退、甲亢、甲减等)、营养差、疾病影响(严重的肝肾功能不全、贫血)等都会引起月经量减少。

怎样通过饮食调节?

中医认为,月经量少主要有气血虚弱和肾气不足两种类型,均可以通过食疗改善。

1. 气血虚弱 容易疲倦,做事提不起精神,总觉得乏力气短,睡眠质量差,月经血色淡。推荐药膳——当归大枣鸡蛋汤。

材料 当归10克,大枣3枚,带壳鸡蛋1个。上述药材一同入锅煮15~20分钟即可。

功效 养血活血、健脾益气。如食后不觉得燥热,可每天或隔天吃一次;若食后觉得喉咙痛,可以将大枣的核去掉,加点麦冬、莲子、百合,以增强养阴安神除燥的作用,对睡眠亦有帮助。

2. 肾气不足 腰膝酸软,常感头晕、耳鸣,视物模糊,夜尿多,阴道干涩,月经血色较暗。推荐药膳——枸杞板栗蒸鸡。

材料 枸杞子50克,板栗100克,党参30克,红枣20克,薏苡仁50克,母鸡1只,盐、味精、料酒适量。将母鸡去内脏后洗净,与板栗、党参、红枣、薏苡仁一同入砂锅炖1~2个小时即可。

功效 补肾健脾、益气养血。此药膳对于肝肾不足、精血生化无源引起的月经过少,经血色暗有很好的改善作用。

娄底市中医医院 刘婷

春暖花开 防小儿哮喘

儿童支气管哮喘是以气道高反应性为基础,多种炎症介质参与,以反复喘息为主要表现的慢性气道炎症。临床上主要表现为反复发作性的咳嗽、气喘、胸闷、呼吸困难,且常在夜间、清晨发作或加剧,严重者可危及生命。

很多人把喘息性支气管炎和支气管哮喘混为一谈。前者是有喘息表现的婴幼儿急性支气管炎,肺实质很少受累,1岁以内的儿童高发,主要由感染引起;后者则多见于2~3岁儿童,由于呼吸道内的炎症介质比正常人

多,在寒冷、过敏、运动等的激发因素下引起的气道痉挛。

儿童支气管哮喘只能控制,尚不能根治,激素雾化治疗是最有效的方法,它可以抑制炎症分子的合成,减少气道炎症分子,给本来很活跃的呼吸道穿上一层保护衣,使敏感活跃的呼吸道逐渐趋于稳定,减少哮喘发作。需要提醒的是,很多家长担心长期吸入激素对孩子生长不利,其实,擅自停药对孩子的危害更大。因为在症状缓解期,支气管内仍有炎症潜伏,若遇到诱因,

仍然可能出现明显的哮喘症状,这也是很多孩子在停药后反复发作的原因。所以,儿童哮喘的治疗最少要坚持一年,大多数孩子要两到三年,即使停药,也要逐渐减量,不能突然停止。

春季空气中花粉颗粒浓度显著升高,这些漂浮于空气中的花粉可以诱发或加重儿童哮喘,因此,这类孩子春季应尽量避免去到人多、花多的地方,尤其是雾霾天、春暖花开时,出门一定要规范戴口罩。

济南市工人医院 张乾

