

流感高发 如何正确使用奥司他韦?

最近,全国多地流感肆虐。一提到流感,就不得不提到治疗流感的常用药物奥司他韦。那么,服用奥司他韦需要注意些什么呢?

奥司他韦有哪些剂型?

奥司他韦属于流感病毒神经氨酸酶抑制剂,能抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少流感病毒在人体内进一步传播,从而缓解症状。奥司他韦的适应症主要是治疗成人和1岁以上儿童甲型和乙型流感,其次是预防13岁及以上人群甲型和乙型流感。

目前,从国家食品药品监督管理局(CFDA)官网上可以查到奥司他韦有3种剂型和6种剂量规格。剂型主要有胶囊、颗粒剂、干混悬剂。胶囊的规格有30毫克、45毫克和75毫克;颗粒剂有15毫克和25毫克;干混悬剂每瓶含量为360毫克,配制后每毫升混悬液含奥司他韦6毫克。成人多选用75毫克的胶囊剂,儿童可根据体重选用颗粒剂或干混悬剂。

预防用药和治疗用药有什么区别?

治疗流感 一般在流感症状出现后的48小时内用药效果最佳。成人和13岁以上青少年推荐口服剂量为每次75毫克,每日2次。儿童用量相对成人来说稍复杂一些,可参照以下标准:1岁以内,每次3毫克/千克。1岁以上,体重低于15千克,每次30毫克;体重15~23千克,每次45毫克;体重23~40千克,每次60毫克;超过40千克,每次75毫克。均为每日2次,疗程共5天。

预防流感 在接触流感患者

48小时内用药,剂量为治疗量的一半,比如治疗为一天2次,预防仅需1天1次,疗程7~10天。

奥司他韦怎么吃效果最好?

一般来说,在出现流感症状后48小时内服用效果最佳。研究发现,食物对奥司他韦的吸收没有太大影响,因此,奥司他韦可以与食物同时服用,也可以饭后服。避免空腹服用,以减少药物对胃肠道的刺激。对于儿童、肝肾功能不全、老年人和妊娠、哺乳期女性等特殊人群,建议咨询医师或药师后再服用。此外,奥司他韦只对甲型流感和乙型流感有效,对普通感冒无效。

奥司他韦有副作用么?

任何药物都有副作用。整体来说,奥司他韦的安全性比较高,常见的副作用为胃肠道反应,如恶心、呕吐,发生率约为10%,且儿童发生率高于成人。另有报道称,服用奥司他韦后会出现一些神经系统不良反应,如幻觉、谵妄,虽然并未直接证实与服用药物的相关性,但服用过程中应密切关注。

服药后出现呕吐需要补服吗?

如果服用的是胶囊,除非吐出的是完整胶囊,可待呕吐症状缓解后再次补服原剂量,否则不建议补服。如果服用的是颗粒,15分钟以内呕吐者,



可按全剂量补服一次;15~30分钟内发生呕吐的,可补服一半的剂量;超过30分钟发生呕吐的,药物基本已被吸收,无需补服。

服了奥司他韦还要打流感疫苗吗?

奥司他韦虽然可以预防流感,但不能代替疫苗,目前,接种流感疫苗仍然是预防流感最有效的办法。6个月以上的儿童及成人建议每年接种流感疫苗。

专家提醒,除了接种疫苗和药物预防,保持良好的个人卫生习惯对于预防流感同样重要,如勤洗手,流感流行季节避免去人多的地方,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、手帕等遮住口鼻。另外,切勿盲目囤药或自行用药,保持良好的心态,经常锻炼身体,提高自身免疫力,才是应对各种疾病的王道。

河南省儿童医院药学部 张胜男



成人ICU 为什么不能收治重症儿童?

“医生,儿科ICU没有床位,这里有空床,我家孩子可以住过来吗?”这是很多大型综合医院ICU医生经常会听到的询问,但医生的回答往往是“不行”,这是为什么呢?

当孩子的病情持续加重,作为患儿的家属,焦虑、紧张的心情可以理解,但儿童是不能随意进入成人ICU的。大型综合医院往往设有许多类型的ICU病房,按患者年龄可分为成人ICU和儿童ICU;按收治的病种可分为综合ICU和专科ICU,其中,专科ICU又可分为内科ICU、外科ICU,部分医院还将内科ICU细分为心内ICU(CCU)、神经ICU(NICU)等。可见,随着ICU分类的细化,收治的患者针对性更强,其目的是为了更好、更专业地救治各类急危重症患者,挽救他们的生命。

因此,如果不是专门针对儿童开设的ICU,往往无法满足救治患儿的需求,反而会让患儿面临更大的风险。例如,ICU床旁必须配置的抢救仪器——呼吸机,如果针对的是非儿科患者,机器出厂时设定的参数、配套的呼吸机管道等设备,都是为成人提供的,无法与儿童进行匹配,导致无法开展有效抢救,造成极大风险。

目前,国家正在积极加大对儿童专科医院和综合医院儿科病房的支持力度,增加儿科ICU(PICU)床单位,但距离完全满足患儿需求仍需要一定时间。然而,仅仅满足PICU的床位硬件,仍算不上是合格的儿科ICU床单位,因为每一张ICU床单位都需要匹配0.8~1个专科医生和2.5~3.0个专科护士,而我国大多数医院的儿科医生仍有较大缺口,所以,请善待您身边的每一位儿科医生和护士吧。

广东医科大学附属第一医院
重症医学科主任医师 佟琳

健康卡通



肝炎患者少吃糖

人们都知道糖尿病患者应该少吃糖,其实,肝炎患者也应该少吃。肝炎患者如果大量吃糖,过多的糖会在体内转化为脂肪,严重者可引起高血脂和脂肪肝,进而加重原有病情。另一方面,肝脏是各种营养物质代谢的场所,当肝功能受损时,许多酶类活性失常,糖代谢发生紊乱,糖耐量降低,摄入过多的糖会使血糖升高,甚至患上糖尿病。

图/文 陈望阳

总是鼻塞、流涕? 该给鼻子“洗个澡”了

王女士最近鼻子不通气,且总有黄鼻涕,医生检查后说这是鼻炎引起的,给她开了些口服药和鼻腔冲洗的治疗。王女士不解,什么是鼻腔冲洗?有副作用吗?

什么是鼻腔冲洗?

鼻腔冲洗俗称“洗鼻子”,是将药物或生理盐水送入一侧鼻孔,让其流经鼻前庭、鼻窦、鼻道绕经鼻咽部,将鼻腔内聚集的致病菌、污垢冲出,达到清理鼻腔分泌物、缓解炎症的目的,临床上主要用于治疗各类鼻部疾病或鼻腔围手术期的清洁等。

为什么要“洗鼻子”?

当感染或过敏等原因引起鼻炎时,各种炎性介质、病毒、细菌等刺激物会使得鼻腔和鼻窦黏膜充血肿胀,分泌物增多,引起鼻塞等不适。“洗鼻子”可以把鼻腔内的鼻涕、过敏原、病毒、细菌等刺激物冲走,降低炎症反应,同时促进鼻黏膜纤毛的运动,增强其清除功能,减轻鼻黏膜水肿,进而改善鼻塞、鼻痒、流涕等症状。

“洗鼻子”有没有副作用?

鼻腔冲洗不会有什么副作用,但冲洗过程中可能会损伤

鼻腔黏膜,引起黏膜出血,或引起呛咳,但患者不用担心,这种不适感是绝大部分能够耐受的。随着鼻腔异物被冲出,会感觉鼻腔里十分舒服通畅。

“洗鼻子”有哪些注意事项?

冲洗的水温适宜,接近人体正常体温37℃为宜;餐后不能马上冲洗,以免引起呕吐;冲洗时张口呼吸,避免说话或吞口水引起呛咳;冲洗后不要用力擤鼻,以免引起出血;给年幼的孩子冲洗时,一定要注意孩子反应,有不适应立刻停止。

广东省妇幼保健院 邝舒敏