

夏季小儿常备药推荐

夏季是小儿常见疾病高发的季节,对于有宝宝的家庭来说,备好一些常用的药物至关重要。这些药物能够帮助应对孩子在夏天可能出现的一些常见问题,保护他们的健康。我们将介绍几类夏季小儿常备药,希望能为家长们提供一些参考和建议,为孩子们的身体保驾护航。

夏季儿童常见病该如何预防?

1. 增强儿童的免疫力 按照医生的建议,做好疫苗接种工作。接种疫苗可以有效预防多种呼吸道疾病和肠道感染。

2. 保持良好的卫生习惯 教育孩子养成勤洗手的好习惯,特别是在接触食物前、上厕所后,可以使用肥皂和流动的水彻底清洗双手。

3. 饮食健康 给儿童提供新鲜、清洁、合理的饮食,包括蔬菜、水果、粗粮等,尽量避免食用生冷、油腻和不洁的食物。

4. 室内环境卫生 保持室内空气流通,避免长时间呆在空调房间,定期清洁和消毒居住环境。

5. 避免暴露在高温环境下 夏季气温较高,避免长时间暴露在高温日照下。

夏季小儿常备药及其注意事项

1. 退热药 夏季天气炎热,小儿容易因为感染或其他原因而发热。家庭常备的退烧药包括布洛芬和对乙酰氨基酚。这些药物可以帮助降低体温,并缓解孩子不适的症状。

注意事项: 2月龄以上儿童体温(腋温)大于38.2可采用,

不推荐对乙酰氨基酚和布洛芬联合或交替使用,避免与含有解热镇痛成分的复方感冒药合同,服药期间适当多饮温水,使用时间间隔一般为4-6小时。一天不得超过四次。

2. 胃肠道用药 夏季天气炎热,食物容易腐败,还有就是孩子喜食冷饮,但是由于儿童胃肠功能比较差,发育不完善,会导致胃肠道的不适。表现为腹痛腹泻、呕吐等胃肠道症状。家庭常备的胃肠道药物包蒙脱石散、益生菌、口服补液盐等,蒙脱石散可以吸附肠道内的有害物质,缓解腹泻和腹痛;益生菌可以助消化、改善肠道功能;口服补液盐可以调节水及电解质的平衡。可用于预防和治疗由腹泻、呕吐或液体丢失引起的轻中度脱水,以及对急、慢性腹泻造成的轻度体内脱水。

注意事项:

蒙脱石散: 1. 腹泻得到缓解后就该停用蒙脱石散,继续长时间服用容易导致便秘。2. 不可以将蒙脱石散和母乳、奶粉混在一起服用,因为药物会阻碍人体对奶水中营养成分的吸收,同时食物也会阻碍蒙脱石散的药效发挥。3. 建议不要和其它药物同服,保持用药间隔1~2小时。

益生菌: 服用益生菌时,应

用温水送服、尽量避免与抗菌药物同服以及采取适合的储存方式。

口服补液盐: 不能随意的增加或者减量,必须严格按照说明的剂量进行冲调。一袋补液盐对应的是250毫升的清水,冲调好以后,宝宝必须在一天之内饮用完毕。如果冲调比例不恰当,会改变补液盐的渗透压,从而影响到药物的疗效。不同月龄的宝宝补液量也不尽相同,低于半岁的宝宝每次应至少服用50毫升。

3. 创伤药 夏季是孩子们进行户外活动的高峰期,他们可能会受伤、擦伤或被蚊虫叮咬。因此,家庭常备碘伏、双氧水、创可贴等可以用于清洁和处理伤口的药物,减少感染的风险。

注意事项: 儿童创伤不可以使用酒精对伤口进行涂抹,红霉素软膏的使用不能够超过一周时间,紫药水有致癌风险,有实验报告表明动物全身性(或系统性)吸收甲紫可致癌,故本品只能用于局部未破损皮肤,严禁内服。在受伤后24小时才可以使用红花油,并且因避免涂抹至皮肤破损处,应避免碘酒和红药水同时使用,因为会产生化学反应造成汞中毒。

常宁市妇幼保健计划生育服务中心 药剂科主管药师 彭昭龙



儿童外出如何做好手卫生?

儿童外出活动是不可避免的,但同时也会带来病菌和污染物与接触的风险。因此,儿童外出时做好手卫生非常重要。良好的手卫生习惯可以减少细菌和病毒的传播,保护儿童的健康。以下是一些关于如何在儿童外出时做好手卫生的知识。

何时需要进行手卫生

1. 在进食前 儿童在餐前应必须洗手以去除可能沾在双手上的细菌和污染物,避免将其引入食物中导致感染或消化道问题。

2. 在接触动物或接触污染物后 儿童在与动物接触后,如抚摸宠物之后,或接触了不洁的物体、泥土或垃圾后应立即洗手。这样可以防止病菌从手部传播给其他人或被吸入。

3. 在外出回家后 儿童外出玩耍或参观公共场所时,如商场、游乐场等,应回到家里后立即洗手。这有助于清除在公共场所接触到的细菌和病毒,减少传播风险。

4. 在打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕后 教导儿童遵循咳嗽和打喷嚏时的正确工作,如用纸巾或肘部遮住口鼻。随后立即进行手卫生,避免将病毒从双手传播给其他人。

正确的手卫生步骤

1. 使用温水和肥皂洗手 教导儿童使用温水和肥皂彻底洗手。在洗手前暴露于常用局部消毒剂可能损害皮肤,特别是不要忘记清洗掌心、手背、指缝和指尖等易被忽视的部位。

2. 规范使用消毒洗手液 如果没有水和肥皂的情况下,可使用含酒精的消毒洗手液取代洗手步骤,要注意手持消毒洗手液约20秒钟,使液体均匀分布于双手表面、包括指缝和指尖。

3. 轻柔搓揉,避免过度破坏皮肤 教导儿童用适当的力量轻柔搓揉双手。避免使用太大的力量或过度搓揉手部,以免损害儿童的皮肤。

4. 温和干燥双手 教导儿童使用纸巾或干净的毛巾轻柔擦干双手。避免与其他人共用毛巾,确保每个人都有自己的擦拭毛巾。

养成良好的手卫生习惯

1. 充分的教育与示范 父母应在早期就教育孩子养成良好的手卫生习惯,并为他们树立榜样,展示正确的洗手方法。

2. 提供适当便捷的条件 父母应确保家中有足够的洗手设施并储备洗手用品,以便儿童容易获得所需的手卫生。

3. 经常强调和监督 为了让儿童养成良好的手卫生习惯,父母需要经常提醒、强调和监督儿童在适当的时候进行手卫生。

4. 游戏和故事的辅助 与孩子进行带有教育目的的互动,可以帮助孩子更好地理解并接受手卫生的重要性。常德市桃源县妇幼保健院院感科 莫艳

新生儿黄疸?听听新生儿专家怎么说

新生儿黄疸是指新生儿出生后皮肤或其他器官出现黄染的情况,是新生儿期最常见的临床问题,大多数情况下是无害的,然而,重症黄疸可引起脑损伤,需要尽早专业医疗干预。本文将为您介绍新生儿黄疸的原因、症状、治疗方法。

新生儿黄疸的原因和症状

黄疸通常是由于胆红素水平的升高导致的。胆红素是红细胞破坏后产生的黄色物质,经过肝脏处理并排出体外。然而,在新生儿身上,肝脏尚未完全成熟,处理胆红素的能力有限,因此导致黄疸的出现。新生儿黄疸主要有两种形式:生理性黄疸和病理性黄疸。

1. 生理性黄疸 生理性黄疸是新生儿黄疸最常见的形式,是一种排除性诊断。肉眼观察,足月儿中有50%、早产儿中有80%可见黄疸。它通常在出生后的2~3天开始出现,4~5天达到高峰,5~7天消退,最迟不超过2周,早产儿可能延迟到3~4周。生理性黄疸的原因是由于胎儿时期在母体内造血能力强大所造成的红

细胞数量比较多,新生儿出生后这些多余的红细胞需要被分解处理,而释放出的胆红素超过了新生儿肝脏处理胆红素的能力。

2. 病理性黄疸 病理性黄疸相对生理性黄疸偏少,但如不及时处理,可能会是一个严重的问题,甚至可能引起听力异常、眼球及肢体运动障碍等。它一般出现早、升高快、黄疸值高、退而复现、持续时间长。病理性黄疸的原因可能涉及肝脏、胆道、血液、全身等方面的潜在问题。常见的病理性黄疸的原因包括溶血性疾病、遗传性胆红素代谢障碍、肝胆疾病、全身感染等。这种黄疸如果出现,通常需要进一步的医疗干预和治疗。

新生儿黄疸的治疗和管理

1. 医生通常会检查新生儿的血清胆红素水平来判断黄疸的严重程度,并制定相应的治疗方案。这是非常重要的一步,可以帮助确定是否需要进一步的医疗干预。

2. 对于较高程度的黄疸或病理性黄疸,医生可能会建议进行光照疗法。光疗是通过特殊的

蓝光照射来降低血液中的胆红素水平。蓝光可以转化胆红素为无害的物质,从而促进其排出。光疗通常在医院进行,什么时候可以光疗、怎么照、需要照几天蓝光,这需要专业医师根据黄疸的严重程度和消退程度而定。

3. 如果发现病理性黄疸,医生会进行更深入的评估和制定治疗方案。治疗可能包括针对潜在病因的特定治疗,如药物治疗或肝胆手术干预,达到换血标准的需换血治疗,这需要根据具体情况确定。

4. 频繁喂养有助于促进胆红素的排出,对于早期生理性黄疸的宝宝尤其有效。母乳喂养被广泛推荐,母乳中含有的抗体和酶有助于促进肠蠕动以及胆红素排出。因此,母乳喂养可以减轻黄疸的持续时间和严重程度。

5. 观察并记录黄疸的程度和变化。家长应密切观察宝宝的皮肤和巩膜是否出现黄色,并记录下来。这有助于医生了解情况的进展和效果。

桂阳县妇幼保健计划生育服务中心 何君英