



小儿合理用药的基本知识

选用小儿专用药

小儿的神经系统和各个脏器功能尚未发育完全,对药物的代谢能力较为薄弱。因此,不能将小儿用药看作是成人用药的“缩小版”,要以审慎态度对待小儿用药。

小儿用药要充分考虑小儿的生理特点,并结合其疾病状态,确保所用药物安全,避免影响正常的生长发育。优先选用具有确切疗效且不易引起不良反应的药物,避免使用可能损害小儿中枢神经系统和肾脏、肝脏等功能的药物。小儿用药最好选用小儿专用药,确保药效和安全性。小儿对药物的反应性与耐受性与成年人不同,许多成年人可用的药物,小儿则禁用,或者慎用。例如,成年人治疗发热可用阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等药物,但小儿一般不推荐使用阿司匹林,只宜使用对乙酰氨基酚和布洛芬。

小儿用药常用方法

1. 口服法 口服法是小儿用药常用方法,幼儿适宜服用冲剂、水剂以及糖浆,还可捣碎药片之后,加入糖水之中吞服。年龄较大的幼儿可服用药丸或者片剂。对婴儿进行喂药,要将其抱起,或者略微抬高其头部,避免呛咳而吐出药物。在必要情况下,可对小儿实施鼻饲给药。

2. 注射法 与口服法相比,注射

小儿疾病具有多变的特点,治疗小儿疾病要慎重选择药物,全面了解和准确掌握相关药物的具体性能,对药物剂量进行准确计算,合理选择用药方法,并从临床上对药物治疗效果形成及时准确的评价。



法奏效更快,但容易对患儿形成较大刺激。肌肉注射频繁可能引发臀肌挛缩,并对患儿下肢功能产生不良影响。因此,一般不宜选用注射法。肌肉注射一般将臀大肌外上方作为注射部位。在抢救时一般选用静脉推注。静滴一般考虑患儿年龄大小,并根据其病情对滴速加以控制。如果对小儿应用抗生素的时间较长,倡导对连贯疗法进行使用,据此增强疗效,防止抗生素引发不良反应。

3. 外用药 小儿外用药主要包括软膏、粉剂、混悬剂以及水剂等。要避免小儿对外用药物的抓摸,防止进入口中、眼中而发生意外。

4. 其他方法 小儿常用雾化吸入;小儿采用灌肠法较少,可选用缓释栓剂;年龄较大的小儿可以使

用漱剂、含剂等。

计算小儿用药剂量

1. 按照小儿体重计算 计算小儿用药剂量的基本方法是按照小儿体重进行计算,将每日用药剂量或者每次用药剂量算出。例如,计算小儿每日用药剂量的方法以患儿体重与每日每千克体重所需药量相乘。对于维生素、抗生素等需要连续数日应用的药物,应按照每日剂量进行计算,再细分为每日2到3次服药。对于催眠药、退烧药等临时用药,一般按照每次用药剂量进行计算。应将实际测得患儿的体重作为计算小儿用药剂量的体重标准。对于年龄较大的小儿,如果按体重计算得出其用药剂量超出成人用药剂量,应将成人用药剂量作为上限。

2. 按照体表面积计算用药剂量

与按照年龄体重、年龄等计算小儿用药剂量的方法相比,按照小儿体表面积计算其用药剂量的方法更为准确。该计算方法与小儿肾小球滤过率、基础代谢等各项生理活动具有密切关系。若小儿体重低于30千克,其体表面积(平方米)=体重(千克) $\times 0.035 + 0.1$ 。若小儿体重超过30千克,其体表面积(平方米)= $[\text{体重(千克)} - 30] \times 0.02 + 1.05$ 。

3. 按照小儿年龄计算其用药剂量 对于剂量幅度较大的小儿用药,无需精确计算用药剂量的药物,可按照小儿年龄计算其用药剂量。

4. 根据成人用药剂量折算 部分药物未提供小儿用药剂量,可根据成人用药剂量 \times 小儿体重(千克) $\div 50$,据此折算小儿用药剂量。该方法计算得出的小儿用药剂量偏小,不是太常用。

不论采用何种方法对小儿用药剂量进行计算,都要结合小儿实际情况,合理确定最终用药剂量。例如,婴儿或者新生儿的肾功能较差,通常适宜减少用药剂量;新生儿对苯巴比妥等药物具有较强的耐受性,可适当增加用药剂量;与轻症患儿相比,重症患儿适宜增大用药剂量。

综上所述,要尽量选用小儿专用药,并合理选用用药方法,准确计算用药剂量。

南宁市宾阳县妇幼保健院

罗胜强

特殊时期,女性如何进行心理保健?

女性心理健康是女性整体健康的重要组成部分,对女性的幸福感、生活质量和社会角色发挥都具有重要的影响。对于女性,在月经期前后、孕期、产褥期、更年期等特殊时期,也是心理问题的高发时期。下面我们主要谈谈女性在特殊时期,如何进行心理保健。

月经期前后

大部分女性在月经期前后会出现情绪波动,如烦躁、抑郁、多虑、激动易怒等精神症状,以及头痛、乳房胀痛等身体不适。此时女性要学会自我调节,可以尝试通过以下几个方面来进行心理保健。

1. 接受月经 月经是育龄妇女的自然生理现象,月经期间情绪波动也是女性常见的现象,不必感到尴尬或恐慌。积极了解月经周期,对予应对月经前后的不适有极大帮助。

2. 保持健康的生活习惯 营养均衡的饮食、充分的睡眠和适当的运动,对缓解压力和焦虑有很大的帮助。

3. 寻求帮助 与家人、朋友、及专业心理医生积极沟通交流,倾诉感受和宣泄不良情绪,同时也能得到他们的情感支持和理解。

4. 学会放松技巧 如深呼吸等,可以有效缓解紧张和焦虑情绪。

孕期

女性在妊娠期,由于受到体内激素的变化及身体不适的影响,会出现矛盾心理、恐惧心理、焦虑、情绪不稳定等。根据孕期的心理变化情况,女性要做好以下心理保健。

1. 掌握妊娠、分娩的知识 孕妈妈可以参加孕妇学校的课程,学习和掌握关于妊娠、分娩和胎儿在宫内生长发育的科普知识,增强生育健康宝宝的信心,减轻恐慌情绪。

2. 建立良好的亲密关系 与其他孕妈妈多交流,讨教产检、分娩和育儿经验。特别要与丈夫进行良好的沟通,分享自己的喜怒哀乐,寻求其帮助与支持,最好能让丈夫参与定期的产检。

3. 防范妊娠并发症 孕妈妈应及时到医院就诊并积极治疗,并与医生保持联系,有问题能及时沟通并得到帮助。

产褥期

产褥期是指产妇全身各器官除乳腺外从胎盘娩出至恢复或接近正常未孕状态所需的一段时期。下面我们一起来讨论此期心理保健对策。

1. 参加孕妇学校的课程 产前

学习妊娠、胎儿宫内生长发育、产后保健、育婴知识等知识,能帮助孕妇产后调整心态,树立信心,消除紧张与恐惧心理,预防产后抑郁的发生。

2. 提供舒适安静的环境 舒适的环境有利于产妇充分的休息及保持愉快的心情。

3. 加强休息 分娩会消耗极大的体力,充分休息能促进产后机体的恢复。

4. 合理的营养搭配 产后最初2日饮食宜清淡、易消化。此后给予高热量、高蛋白、高维生素、易消化、少刺激的食物,同时要保证食物的多样化,以利于摄取全面营养。

5. 适当活动 适当的早期活动能促进子宫复旧,使产妇尽早恢复体形。

6. 家属的支持 家属尤其丈夫应当给予足够的安慰和支持,主动分担家务、照顾宝宝及产妇。良好的家庭氛围有助于增强产妇适应角色的信心,能尽快完成角色的转换,以一种平和的心态来迎接自己母亲角色的到来。

更年期

更年期对女性来说,是指卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过度时期,包括绝经和绝

经前后的一段时间。那如何调整心态,平稳度过更年期呢?

1. 树立正确认识 首先要认识更年期是自然生理过程,某些生理与心理的失调是暂时性的、功能性的,所以不要恐慌,保持心理平衡,保持乐观的情绪。情绪稳定、精神乐观是顺利度过更年期最重要的心理条件。

2. 维系良好的沟通 健康和睦的家庭,良好的社会关系,不但使更年期妇女心情舒畅,还能化解工作中和生活中不良情绪。

3. 加强失眠治疗 失眠是更年期妇女较常见的现象,持续的失眠易导致其产生许多心理问题,因此更年期失眠的治疗显得尤为重要。可以在睡前用“放松疗法”自行调节,必要时寻求专业的心理咨询师及妇科内分泌医师帮助。

综上所述,在一生的几个特殊时期,女性朋友要做好心理保健,首先要学会接受人生中必然的生理阶段的心理变化,建立良好的生活习惯,培养健康的社交关系,关注自己的身心健康,并积极寻求专业的支持和帮助。只有这样,才能更好地保持健康的心理状态,提升幸福感和生活品质。

贺州市妇幼保健院 程珍莲