

育儿宝典

# 秋冬季呼吸道疾病高发 家中常备这些药救急

进入深秋,随着气温逐渐下降和昼夜温差增大,上呼吸道感染、急性扁桃体炎、支气管炎和肺炎等呼吸道疾病进入了高发期。专家提醒,可以在家中常备一些儿童呼吸道感染常用药物,关键时刻可以救急。那么,到底该备些什么药物?使用这些药物时又该注意哪些事项呢?

## 第一类 退热药

发热是儿童常见症状,尤其是高热伴惊厥抽搐的,往往使家长手足无措。所以,首先建议家长在家中常备些解热镇痛药物。目前市面上常用退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚,也是一线退热药物,安全性较高,但在使用上略有区别。

一般来说,2~6月龄儿童首选对乙酰氨基酚,6月龄及以上儿童选择对乙酰氨基酚或者布洛芬均可。其次,水痘避免使用布洛芬退热,蚕豆病避免使用对乙酰氨基酚。

需要提醒的是,家长切勿超出说明书的给药频次或给药剂量的,以防药物过量给宝宝造成伤害。其次,两种退热药不建议交替使用,即使用药后热退,仍有再次发热的可能,应配合物理降温,如退热贴、温水外敷和温水浴等。对于2月龄以上的婴儿,如果腋温超过38.2℃或出现了明显不舒服时,由于年龄小,病情变化快,建议家长及时带宝宝去

医院就诊。

## 第二类 止咳祛痰药物

咳嗽、咳痰等症状常见于儿童呼吸道感染,具体又分为上呼吸道感染和下呼吸道感染,除了咳嗽、咳痰外,常见症状还有发热、流涕、喘息等。

咳嗽是清除呼吸道分泌物或吸入物质的保护性反射,不推荐常规使用镇咳药物治疗。那么,什么情况下可以使用止咳药物呢?当咳嗽显著影响宝宝的睡眠和饮食时,可酌情用镇咳药对症处理,含蜂蜜的糖浆等(1岁以下禁用)也有助于儿童咳嗽的缓解。需要注意的是,家长在准备止咳祛痰药物时,应首选儿童专用药,其次是成人与儿童共用药。

## 第三类 抗菌药物

儿童呼吸道感染可能是病毒、细菌、支原体、衣原体等单一病原体感染,也可能是混合感染。

如果是单纯病毒感染,头孢类抗生素等药物是无效的,建议家长带宝宝先就医明确病

原体,再酌情使用抗菌药物。如果宝宝有用药过敏史的,就医时需告知医师。用药过程中出现皮疹、恶心、呕吐等,应立即停药并到医院评估是否为药物不良反应。

此外,秋冬季是流感高发季节,建议家庭常备些抗流感病毒药物,如奥司他韦和玛巴洛沙韦。奥司他韦使用时要在出现流感症状后尽早使用,且服用奥司他韦后48小时内不宜接种流感减毒活疫苗。

## 第四类 雾化药物

雾化吸入药物可以有效缓解咳嗽、咳痰等不适,是辅助治疗手段之一,且可以居家完成,简单易行。但使用过程中需要注意以下几点:(1)雾化药物不含抑菌剂,不能长时间存放于雾化器中,打开后需立即使用;(2)如有多种雾化药,需咨询医生是否可以混合;(3)儿童雾化时宜选择坐位,婴幼儿可半坐卧位;(4)含激素类药物雾化结束后要及时漱口、洗脸。

南京 刘凤程佳

# 宝宝哭闹 父母该如何应对?

对于婴幼儿来说,哭闹往往是他们向父母表达自己内心需求的方式。那么,宝宝哭闹有哪些原因?父母又该如何应对呢?

## 宝宝哭闹有哪些原因

1. 身体不适 饥饿、尿湿了、拉便便了、太冷太热、困了,宝宝都会有节奏地啼哭,并伴随着一些身体语言,比如找奶头、扭屁股、打哈欠等,满足了他的需求后就会停止哭闹。有东西伤到或刺激到宝宝时也会突然发出剧烈大声的哭喊,需要立刻检查一下他的身体再适当安慰他。当宝宝哭闹还伴随着精神差、食欲下降、咳喘、呕吐、大便改变等情况,需要立即就医。

2. 情感需求 安全感是仅次于生理需求的第二大需求,宝宝刚来到这个陌生的世界,有许多东西需要适应,非常需要来自父母的安抚,因此当他想要抱抱、觉得无聊时也会哭闹。亲密的拥抱、肌肤的抚触、父母的笑脸和柔和的声音都能够让他安静下来。

3. 病理原因 如果宝宝一天中超过3小时发作性的哭吵,每周3天以上,要排除婴幼儿因胃肠道功能紊乱引起的肠绞痛或其他病理性原因。

## 面对宝宝哭闹,该怎么办

1. 紧紧拥抱宝宝或飞机抱,并轻轻拍打宝宝背部。
2. 用暖水袋热敷宝宝腹部并轻揉按摩,或给他洗个热水澡。
3. 耐心温柔地安抚宝宝,给予抚触,别让自己焦虑不安的情绪传染宝宝。
4. 母乳喂养。

浙江 竺智伟

# 月经推迟 常见原因有这些

正常的月经周期为21~38天,平均28天。但是,总有一些女性被月经不调困扰,如月经量过多、周期不规律等。其中,月经推迟是一种常见的现象,原因主要有以下几种。

1. 怀孕 有性生活的姐妹出现月经推迟时,首先要排除的就是怀孕,可以先用早孕试纸、验孕棒测测看。

2. 药物 黄体酮类药物持续服用期间相当于黄体期延长,可以使月经推迟;短效口服避孕药连续使用,也有推迟月经的作用;紧急避孕药是大剂量的孕激素类药物,也可能导致激素的波动,影响月经周期。有些精神类的药物也会引起月经的改变。

3. 疾病 多囊卵巢综合征、中枢性闭经、卵巢功能减退、甲状腺功能异常等内分泌疾病,都可能会出现月经推迟现象。而某些肿瘤,尤其是有分泌激素功能的肿瘤,如性索间质肿瘤,还有些垂体、肾上腺的肿瘤,可能会导致激素水平的变化从而影响月经。此外,严重的结核,也可能破坏子宫内膜,导致月经量少甚至闭经。

4. 手术 宫腔手术可能会引起宫腔和(或)宫颈粘连,可能会出现月经量少、闭经的情况,常见于多次人流术后。

5. 内分泌失调 熬夜、生活作息不规律、精神压力大、环境改变、过度节食、运动、肥胖等很多原因都可能内分泌失调,尽管这个时候激素检查报告可能还在大致正常范围,但已可能会导致月经推迟现象的出现。

复旦大学附属妇产科医院  
主治医师 陈秀英

女性话题

# 当“多囊”遇上肥胖,该怎么办?

多囊卵巢综合征(简称“多囊”,PCOS)是女性常见的内分泌疾病之一,发病率约为5%~10%,可导致月经不调、不孕以及增加代谢异常等相关疾病风险。该病可能与遗传因素、环境因素等相关。流行病学统计,PCOS患者中有38%~88%都存在肥胖,超重和肥胖与PCOS的发生息息相关。那么,PCOS患者肥胖的原因有哪些?这些患者该如何减肥呢?

## PCOS对女性有哪些影响

多囊卵巢综合征对女性的影响最为人们熟知的就是月经和生育问题,具体症状因人而异,常见有月经不调、痤疮、卵巢多样囊样改变、多毛(以唇周、下颌、胸腹部等为主)、血中雄激素水平升高、不孕症、胰岛素抵抗和(或)高胰岛素血症、焦虑和抑郁等心理健康问题。此外,PCOS还会导致肥胖、2型糖尿病、高血压、冠心病、子宫内膜癌及抑郁焦虑等疾病

的风险增加。

诊断PCOS的主要依靠临床症状和盆腔超声,如月经不调(月经周期不规律)、高雄激素表现和高雄激素血症、盆腔超声可见单侧或双侧卵巢多囊样改变。需要注意的是,需排除其他疾病导致相关症状。

## PCOS患者肥胖的原因

胰岛素是一种由胰腺胰岛细胞分泌,用以调控葡萄糖的激素,它的主要作用是促进骨骼肌、心肌及脂肪组织摄取葡萄糖,抑制肝脏的糖原分解及糖异生。当胰岛素的作用减弱,即胰岛素不能有效促进周围组织摄取葡萄糖,或不能抑制肝脏葡萄糖输出,则称为胰岛素抵抗或胰岛素敏感性下降。胰岛素抵抗导致胰岛素分泌增多,进而引起食欲增加,导致体重增加(尤其是腹部脂肪堆积),参与PCOS的发生。而PCOS引起的内分泌紊乱,又会进一步加重胰岛素抵抗,同时影响

调节食欲的激素(如胃饥饿素、胆囊收缩素和瘦素)合成和分泌,导致饱腹感不足,食欲增加,如此恶性循环。

此外,精神压力大、睡眠不足和久坐不动等,也会使PCOS患者的体重进一步增加。

## 肥胖的PCOS患者该如何减重

研究表明,超重和肥胖的PCOS女性减重5%~10%可明显改善胰岛素抵抗,进而改善生育力和整体的健康。首选方法是改变不良的生活方式,包括健康饮食、适量运动和生活规律。建议肥胖的PCOS患者到营养科和运动康复科就诊,通过专科评估,制订专业的、个性化的膳食和运动处方,以获得安全有效的减脂控重效果。

此外,PCOS的治疗还应重视月经管理、高雄激素血症引起的多毛、痤疮等问题、心理问题等,减轻和缓解PCOS带来的相关症状。

江苏 浦丹华