

喂孩子吃药也是门技术活

医生提醒：强行灌药易引发窒息

H 健康百科

■ 本报记者 单憬岗 通讯员 彭华



给宝宝喂药 5种正确方法

春季水痘高发 低龄儿童易感染

■ 本报记者 邓钰

春季春暖花开，万物复苏，各种病毒、细菌也开始活跃起来。眼下正是水痘高发期，专家提醒，必须注重个人防护，配合医生做好诊疗工作。

“水痘是一种常见传染病，一年四季皆可发生，春季较为常见。”据海南医学院第一附属医院皮肤性病科主任、主任医师曾慧明介绍，水痘为自限性疾病，一般10天左右可自愈。

海南医学院第一附属医院皮肤性病科主管护师唐淑琨表示，婴幼儿和低龄儿童抵抗力较差，接触病菌后患病率极高，是水痘的易感人群。在春季水痘高发期，家长应尽量少带孩子到商场、游乐园和儿童乐园等人群密集场所，家中要开窗通风，保持空气流通和环境整洁；教育孩子保持良好的卫生习惯，勤更衣，勤洗手，从源头上避免和病菌接触。

日常生活中，患了水痘的孩子，如何进行护理呢？“首先要做好隔离。”唐淑琨说，由于水痘传染性强，一经确诊，患儿必须立即在家隔离至疱疹全部结痂或出疹后7日，尽可能避免与儿童及孕妇接触。出水痘后，不应继续上学，否则易造成群体性感染。

发水痘时，患儿常伴有发烧症状，必须及时就诊，在医生指导下，利用药物进行抗病毒治疗。需要特别注意的是，水痘患儿发烧期间不要随便服用退烧药，尤其是阿司匹林，以免诱发瑞氏综合征。

在日常护理上，家长应让发热患儿卧床休息，被褥要勤晒，保持床铺清洁，同时，要保持患儿身体清洁，每天以温水洗澡，并勤换衣物，减少交叉感染危险。患儿常有皮肤瘙痒感，要谨防其用手抓破痘疹，特别是面部的痘疹，以避免痘疹化脓感染留下疤痕，减少细菌蔓延至其他皮肤破损部位的可能。此外，应避免患儿用手揉眼，从而感染眼睛，形成角膜炎，影响视力。

“许多家长认为孩子患水痘时要进行食补，增强营养才能快点恢复。这种想法是错误的。”唐淑琨表示，患水痘期间，患儿的饮食应尽量清淡，遵照“四少一多”的原则，少吃辛辣食物，少吃油腻食物，少吃甜食，少吃“发物”，如海鲜、狗肉、羊肉等；适当多吃清淡的蔬菜和水果。

- 1 对婴儿服药，不要直接给药丸或药片，应研成粉末，加水和糖调成稀汁后才能让宝宝服下，药片要到四岁左右才可慢慢练习。
- 2 喂药时不能将药物与乳汁或果汁混合，会降低药效。
- 3 不要捏鼻子喂药，不要在宝宝哭闹时喂药，这样不仅容易使宝宝呛着，还会让宝宝越来越害怕，并抗拒吃药。
- 4 调和药物的开水要用温凉的。
- 5 别用药瓶直接给孩子喂药。

文/单憬岗 编 图/孙发强

生活中，因家长喂药不当导致孩子窒息的事件屡见报端。对家长来说，孩子生病是件心痛的事，给孩子喂药是件头痛的事。那么，给孩子喂药时有哪些注意事项和技巧呢？近日，记者就此采访了省妇幼保健院和海口市人民医院的儿科医生。

家长要遵从医嘱

省妇幼保健院儿科副主任医师韦伟从医已有十年之久。她提醒家长，给孩子喂药，要先仔细阅读药品说明书，避免因用药而造成不良后果。

韦伟说，家长首先要遵从医嘱，认真阅读病历和药房的药品用药清单。儿童用药尽量选用儿童容易接受的剂型，比如口服液、颗粒剂。液体剂型是易为孩子接受的口服药剂型，如水剂、乳剂等；若只有片剂，可以研磨成粉末再喂（缓释药不能研

磨，以防因药物浓度过高引起毒副作用）；尽量选用颗粒剂。

“用药时要注意药量准确，每日固定时间服用。”韦伟说，父母一定要看清每次建议药量。儿童服药一般情况下是根据儿童的体重来计算药量的，随年龄、体重的增加，药量也在增加。

医生提醒，看护人之间要做好交接，包括父母与老人之间，家长与老师之间，最好用文字注明喂药的种类及剂量。

此外，还要注意喂药次数，最好固定喂药时间。尽量在固定的时间给孩子喂药，便于计算服药的次数，避免药吃多了或吃了。若是一日3次，最好是在上午8时、下午2时、晚上8时喂，每两次间隔6小时；若是一日4次，建议在早上8时、中午12时、下午4时、晚上8时喂，每两次间隔4小时。

“我们建议不要在刚吃饱饭、喝完奶的时候喂，容易引起呕吐，一般建议饭后2个小时左右。”韦伟说。

不能硬捏鼻子灌药

余药全部咽下。如果孩子不肯咽下，则可用两指轻捏小儿双颊，帮助其吞咽。服药后勿忘将孩子抱起，轻拍背部，以排出胃内空气。

其次，对于4到12个月的婴儿，可以让他们斜坐在家长腿上，但不要让孩子的头部过于往后仰。先喂一口白开水润润口。喂药时若孩子不肯张口，可轻捏孩子的下颌，将药液从他的嘴角旁倒入，待全部药液全部咽下后再把药杯（匙）拿开，以防孩子把尚未咽下的药液吐出。

两岁以内的小孩，几乎不会自行吃药，很抗拒吃药。喂药时最好有两人相互配合，一人把孩子抱在身上，呈半卧位，并轻轻固定好小儿的头和手，另一人拇指和食指按着孩子双颊，使口张开，另一手把小调羹里的药，沿着口角送到舌根，匙端抵舌后部，将药倒出，小孩会做吞咽动作，把药吞下。等孩子把药咽下去以后，再将调羹拿出来。

“整个过程注意动作要轻，不能硬捏鼻子灌药，尤其给新生儿、小婴儿以及喘憋严重的肺炎患儿喂药更要小心，防止药液呛入气管而引起窒息。”韦伟强调说。

对于3岁以上的孩子，由于基本懂事了，爸妈不妨耐心地跟孩子讲明吃药治病的道理，鼓励他们自己吃药。

韦伟认为，喂药需要事先沟通，让孩子理解药物和疾病的关系，让孩子主动参与、配合治疗，“不要一说喂药，家长就紧张兮兮，控制孩子的、捏鼻子的。孩子有时候不是抵触药物，而是抵触家长喂药的这种强制的方式。”

可使用药匙等喂药工具

放在他的下唇，让他把药物吸到口腔内。

第二，可以用药物滴管。特点是专业滴管设计、刻度清晰，可以更准确地控制药量。使用技巧是把量好的剂量放入药匙中，然后吸取一部分药液到滴管内。再把滴管放入宝宝的口腔里并把药物挤进。这样一次又一次地滴药，直到把全部药液滴完为止。6个月以下的幼婴不能用药物滴管法喂药，因为可能会引起窒息，婴儿如有牙齿最好改用

塑料胶吸管。

第三，还可以用针筒型喂药器。喂药器一般由食品级PC原料制成，其设计符合宝宝口腔结构，可以将药物直接喷入食道，使药效完全发挥，达到最好的效果。使用技巧是用针管抽取已溶化好的药液，并注意药液的温度和浓度，将针管贴在孩子的口腔内侧缓慢滴注，药液沿面部方向流入咽部，少数孩子会因苦味哭闹，轻拍其面部，就会出现吞咽动作。

H 健康提醒

清明祭祀 切勿悲伤过度

又是一年清明时。扫墓祭祀是人们寄托对亲人哀思的传统方式，但每年清明期间都会有一些人因悲伤过度导致身体不适。

专家提醒，人们在凭吊亲人时要注意调节情绪，防止悲伤过度。清明节前后，很多人由于悲伤过度容易出现心理问题，如果不能得到及时的调节和疏导，日积月累会产生消极的厌世情绪。

生活中，如果发现家人有举止反常、抑郁寡欢等情况，需要多加注意。如果一段时间内，家人还不能走出悲伤的困境，就该考虑送其到正规的心理咨询中心进行治疗。

专家提醒，清明时节，天气乍暖还寒，是心脑血管疾病的高发季节。老年人在扫墓之前最好量一下血压，血压高最好的不要登高扫墓。如果要亲自去扫墓，扫墓前一天晚上不要用太热的水冲澡或饮酒。扫墓时，要做好保暖措施，随身携带急救药品，有专人陪伴，并注意控制好情绪，不要过度伤心，以免伤及身体。

此外，清明期间是花粉、昆虫引发过敏的高峰期。人们外出扫墓时最好身着长衣长裤，必要时携带一些抗过敏、驱虫药物。

（宗文）

春季胃肠也会“感冒”

年轻人、女性易中招

初春时节，阴晴不定，稍不注意就会被感冒“偷袭”。殊不知，在这个季节，娇弱的胃肠也会如“感冒”般，常有不适，而年轻人和女性则是胃肠高发人群。

专家表示，近来随着天气忽冷忽热，门诊胃肠不适的患者明显增多，其中以年轻人、女性居多。“年轻人忙于工作，容易肝郁气滞，再加上饮食不调、熬夜、贪凉等不良生活习惯，胃病容易找上门，而女性尤其是中老年女性，脾胃相对虚弱，饮食、情绪稍不注意就可能使得肝脾不调，胃部不适。”

中医认为，脾胃乃后天之本。季节交替、冷热变化频繁的春季，最是胃病高发季节。

初春早晚温差大，气候变化快，人们在外出时难以顾及气温的影响，如果衣服减得过快，肠胃会因此受凉而出现功能紊乱。而细菌、病毒在春季也开始活跃起来，体质偏弱者外出活动时，容易交叉感染致病因子。另外，此时各色野菜以及草莓等新鲜瓜果成了餐桌上的常客，但野菜性寒、瓜果生冷，过度食用刺激胃肠，不适的症状会马上表现出来。

“俗话说‘胃病三分靠治七分靠养’，养胃护胃还是要捂，防止腹部受寒是关键。”专家表示，从外环境而言，要防寒保暖，衣物不能减得太快，过敏人群尽量减少外出；对内而言，脾胃喜温不喜寒，建议少吃野菜、河蚌等性寒的食物以及生冷的水果，可以吃一些偏温的食物，如韭菜、芹菜等。

痛风患者慎用七类药

日常生活中，痛风患者需慎用以下七类药：

阿司匹林：中小剂量阿司匹林（小于1—2克/天）能抑制肾小管排泄尿酸能力，因此，痛风急性发作时，应避免用阿司匹林。

抗结核药：吡嗪酰胺可以引起血尿酸增高，但不是所有使用吡嗪酰胺的患者都会出现继发性痛风。

利尿剂：几乎所有的利尿剂都可以引起高尿酸血症。其中以呋塞米、依他尼酸、氢氯噻嗪等药物最为明显。这是由于人们大剂量或长期使用利尿剂时，会使肾小管对尿酸钠的重吸收增加，从而增高血液中尿酸的浓度，最终引起高尿酸血症。

部分抗生素：喹诺酮（如氧氟沙星、加替沙星等）、青霉素等抗生素大多由肾脏排泄，但喹诺酮类、青霉素等抗生素的排出多就会影响尿酸的排出，使体内尿酸水平升高。

调脂药：烟酸是调脂药中常用的药物，它虽然具有良好的降脂作用，但它兼有明显的升高血尿酸的副作用，应引起注意。

某些维生素药：如维生素B1和B2，都会降低体内血尿酸的排泄，患者应避免长时间大剂量的服用。还有就是要注意维生素C的服用，患者在用秋水仙碱、丙磺舒治疗时，要避免摄入大剂量的维生素C。

非甾体类止痛药：常用的有消炎痛、双氯芬酸、扶他林、奥尔芬、布洛芬、芬必得、保泰松、舒林酸等。非甾体类抗炎药的作用机制是，抑制花生四烯酸代谢中环氧化酶的活性，进而抑制前列腺素的合成而达到消炎镇痛的作用。很多患者服用后会有恶心、呕吐、胃肠不舒服等感觉，也有部分患者出现消化性胃溃疡、消化道出血的严重反应。因此这类止痛药一定要慎用，建议痛风患者尽量在确保疗效的情况下使用最小有效剂量和最短疗程。

（广日）

防治高血压 远离无声健康杀手

■ 本报记者 邓钰

高血压曾经被认为是一种老年病，但研究表明，越来越多的年轻人开始患上高血压。专家提醒，人人都应该关注自己的血压，及时控制，远离无声的健康杀手。

发病早期没有明显症状

高血压，顾名思义就是人体血压水平过高，更确切说，是一种病因尚未明确，以体循环动脉血压高于正常范围为主要临床表现的独立疾病。最新诊断标准是在排除各种干扰因素的情况下，若收缩压大于等于140mmHg或舒张压大于等于90mmHg（非同日三次测量），即确诊为高血压。

“现在，高血压已经成为常见的心血管病，是全球范围内的重大公共卫生问题。”海南医学院第一附属医院心血管内科主任医师、国务院特殊津贴专家云美玲介绍，世卫组织2013年发布的全球高血压简报显示，2008年全球有超过10亿25岁及

以上成年人被诊断为高血压，患病率平均高达40%。

“由于高血压会默默地侵害人们的健康，所以又被称为‘无声的健康杀手’。”云美玲表示，高血压起病缓慢，在发病早期几乎没有明显的症状，即使出现症状，也容易被误会成其它疾病所致，容易被人们忽视。

专家提醒，一旦出现持续性头晕、持续钝痛和胀痛式头疼、心悸失眠、肢体麻木以及记忆力减退等症状，应及时就医，检查是否患上高血压。据云美玲介绍，除了本身所具有的直接危害外，更重要的是高血压损害心脑肾等器官，严重威胁健康。

如何防控高血压

知晓自己的血压是高血压防控

第一步。云美玲建议35岁以上的健康人群至少每年测量一次血压，一旦确诊为高血压，应及时到正规医疗机构就诊，接受规范的、个体化的降压治疗，遵循医嘱用药，力争降压达标，享受美好生活。

“在人们印象中一旦患上高血压，就必须长期服用降压药物以控制血压。但事实上，高血压是一种可以早预防，早治疗的病症。”云美玲说，有一些轻度高血压不需要服用药物治疗，仅仅通过生活方式的改变，就可以将血压控制在正常范围内。

云美玲表示，体重超标是高血压发病率升高的重要原因，人们在日常生活中应该节制饮食，不过饥过饱，不暴饮暴食，控制总能量的摄入，达到并维持健康标准的体重。



同时，在饮食方面，应戒烟限酒，严格控制钠盐的实用量。

轻度高血压或有高血压家族史者，每日供给食盐以3—5g为宜，中重度高血压患者摄入宜更少；减少脂肪、胆固醇的摄入量，脂肪供给应保持在40—50g/，胆固醇在300—400mg/。

健康饮食，要多吃水果蔬菜（富含钾，有助于降低血压），比如芹菜、胡萝卜、番茄、黄瓜、木耳、海带和香蕉等具有降压效果的食物，并多吃豆制品和脱脂牛奶等食品，补充足量的蛋白质。

日常生活中需做到劳逸结合，每天保持充足的睡眠，同时，应加强运动以增强心脑血管的功能、改善供血，白天要有1—2小时的活动时间。