

# 学会擅用宝宝的药

幼小的生命,从出生到长大实在是一个不容易的过程。他们需要与遇到的各种病毒抗争,战胜一次次疾病。然而,作为家长你是否知道,正是在一次次治愈中,宝宝的免疫力才逐渐强大起来的。记者采访中了解到,家长给宝宝用药的误区并不少见。笃信治愈的力量来自自己,作为孩子的保护者,我们需要做的是擅用、会用药物,走出用药误区。



本报记者 徐洁 陈晓丽

## 很多感冒不需要用药

美国医生克鲁多这样描述医生的使命:有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。在儿科疾病的治愈中,许多医生深以为然。

“在与疾病斗争的过程中,孩子永远是主体,医生只是提供技术支持和帮助。”济南市中医医院儿科主任医师崔文成说,实际上,许多家长忽略孩子与疾病斗争的角色,而疾病也是一个过程,不因为下猛药就能越过。崔文成把孩子比喻成春天,“疾病就是春雨,春雨贵如油,每经历一次疾病,孩子的免疫力就得到一次宝贵的提升。”

以最常见的疾病——上呼吸道感染,即感冒为例。

山东大学第二医院小儿内科主任医师王培荣说,80%的感冒是病毒性的,是感冒病毒侵入人体所致,对于病毒性感冒服抗生素是无效的,抗生素会破坏身体内平衡,对孩子的免疫系统没有好处。

然而,在日常生活中,许多人会把抗生素类药物当成消炎药,在感冒发烧时来用。“许多发烧的孩子在家里就把头孢类的药给吃了。”王培荣说,头孢属于抗生素类药物,是处方药,继发细菌感染

时才需要服用抗生素类药物,拿来治疗病毒性的感冒是无效和无益的。

实际生活中,当孩子生病时,很多家长急功近利地将关注点集中在“烧”能否退下来。为了迎合家长的这一需要,避免麻烦,有的大夫会用激素类药物使孩子尽快退烧。“如果医生开的药不能尽快给孩子退烧,家长就会说‘什么大夫,开的药一点用没有’。”一位医生颇为无奈地说。

王培荣说,盲目使用激素类药物退烧其实是在抑制机体杀死有害病原体,不让身体自身去免疫,这其实是损伤了孩子的免疫功能。

俗话说“七分护理,三分治疗”。中医医师崔文成说,治疗感冒,要帮助人体驱除导致感冒的外因或主动适应外因,比如风寒型感冒,注意保暖、多喝些热水,出出汗就可以了,不一定用药。西医师王培荣也认为,其实,很多感冒并不需要用药,多喝水多休息就好了。

## 复方药重复吃很危险

如果宝宝万不得已用药,如何用药才是最科学的呢?

“安全、有效、经济是用药的三大原则,对于儿童来说更是如此。”济南市儿童医院药学部主任药师吴学新表

示,“安全是第一大原则,然后才讲究能不能治好病,最后才考虑会花多少钱。”

孩子生病时,许多家长会把家里小药箱中的成年人药品给孩子服用,认为减少药量就可以了。吴学新说“孩子不是大人的缩小版,不是说只要减量就安全有效的。儿童正处于身体成长发育期,代谢药物的肝、肾等器官尚未发育完全,因此药物解毒能力还不能达到成人水平。随便服用成年人药品,容易引起严重不良反应。”

在谈及不该给孩子服用成人药时,王培荣举例说,孩子咳嗽,有的家长会给孩子服用成人用的镇咳药,其实,当孩子呼吸道有痰时,咳嗽成为清痰的保护性动作,如果盲目镇咳,孩子的痰咳不出来,滞留体内,会导致更严重的疾病,因此,可以给宝宝使用儿童化痰药,而不是镇咳的药。

吴学新说,第一次给孩子使用某类药物时,也应注意获得专业用药指导。“在药店买药必须有执业药师指导,在医院买的药则应该遵从医嘱。”吴学新说,建议家长不要单纯依靠药品说明书就给孩子吃药。”

有些给成人用的药品,说明书中会有“儿童用量酌减”的说明。对于该类药品,吴学新提醒家长“18岁到60岁的人,用药剂量基本是相

同的,但是对于儿童来说,医生会按照年龄和体重进行严格计算,同时还要考虑每次病情的轻重程度。”他说,这次孩子吃这种药可能是一天三次,一次一粒,到下次生病就不一定适用了,家长不要想当然为孩子确定药量。”

目前,市场上不乏针对孩子的感冒药,如好娃娃、优卡丹、护彤等等,不同的感冒药虽然药名不同,但都含有相同的有效成分,服用时应先仔细阅读“有效成分”这一项,比如多种感冒药都含有“对乙酰氨基酚”这一有效成分,如果给宝宝同时服用,容易造成重复用药,有效成分过量。

吴学新说,最常见的感冒药大多属于复方制剂,也就是说一种药物含有多种有效成分,更不能一次服用多种不同药品,即使每种都严格按照剂量服用,也会导致某种成分摄入过量,对身体造成危害。而据介绍,欧美发达国家早已不推荐给4岁以下的儿童服用复方药品了。

俗话说“感冒不吃药,7天也会好”,这是因为普通感冒的病毒在身体内有一定的生命周期,一般为5-7天,身体会自动将病毒清除,并不需要药物治疗。实际上,康泰克等多家感冒药生产厂家也早已承认,感冒药只能缓解症状,不能灭杀感冒病毒。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

## 常用食材养生——枸杞

中医早就有枸杞养生的说法,常吃枸杞能够强筋骨,耐寒暑。无论在民间,还是传统的医学界里,枸杞都是备受推崇的。枸杞在《神农本草经》里有记载,被列为上品,“味苦寒,主五内邪气,热中,消渴,周痹。久服坚筋骨,轻身不老。”

枸杞子,就是枸杞的果实。中医认为枸杞子是归入肝经和肾经的,可以起到滋阴养血、明目的作用。中医有个名方叫杞菊地黄丸,就是六味地黄丸加上枸杞子。六味地黄丸原来是补阴的一个方子,那么加上两味药以后,药性就上行了,因为菊花的药性是上行的,有散风热、明目的作用。而枸杞子也有明目的作用,那么这个方子就专治因为肝肾不足引起的迎风流泪、眼睛干涩的各种症状。

这个方子对老同志非常的适合。一些多老年人,因为身体慢慢衰老以后,肝肾之阴会出现不足的情况,然后就会眼睛干涩,尤其在春天的时候,风一吹就会迎风流泪,这个时候就服这个杞菊地黄丸。现在很多人天天坐在电脑跟前,也可以吃这个杞菊地黄丸。

枸杞子还有一个重要的药用价值就是可以美容,现代药理分析,枸杞子里边含有很多营养成分,确实对我们的肌肤有好处。枸杞子美容的作用特别明显的,在古代的医书里边有多处记载,比如枸杞子能够美颜色,悦容颜。

给女性朋友介绍这样一个美容的方子,是《摄生秘剖》里的方子,就是枸杞子和桂圆肉,各用等份的量,然后放到一起熬汤,熬成膏状的,每天吃一勺。桂圆肉本身是养血的,补心血。气血足了,脸上就容光焕发了,气血如果不养容颜的话,容颜肯定会枯萎的。枸杞子和桂圆肉放在一起味道特别好,又起到了补益气血的作用。女性朋友可以经常吃,但是痰湿重的人不要服用,有邪气的人,比如正在感冒的人,或者有什么传染病疾病,就不要服用了。

枸杞既是食品,又是药品,服枸杞四季皆宜,可像普通食品一样加入茶水、粥饭、羹汤、菜肴里,却无滋腻、生火等弊端。春季可单服,也可与黄芪煮水喝;夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝,常服可以消除眼疲劳;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类;冬季宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

枸杞最简单的吃法就是我们在做饭的时候放一点,放在大米里边,跟米饭一起蒸熟了吃。蒸好的米饭味道非常好,有一种大枣的香味,有一种蜂蜜的香味,甘甜可口,颜色也比较漂亮。这样很容易就能养生了。