

用药习惯要正确培养



给婴幼儿用药、孕期用药等，都是市民们关心的焦点，同时不少市民对此也存在不少疑惑。本报整理了正确的用药习惯，供市民们参考使用。

孕期坚持合理用药

自己随意用药是危险的。药物既不能滥用，也不能有病不用，孕妇因为疾病同样会影响胎儿，更不能自选自用药物，一定要在医生的指导下使用已证明对胚胎与胎儿无害的药物。

可用可不用的药物应尽量不用或少用。尤其是在妊娠的前3个月，能不用药或暂时可停用的药物，应考虑不用或暂停使用。

结合孕周用药。用药必须注意孕周，严格掌握剂量、持续时间。坚持合理用药，病情控制后及时停药。

尽量选择副作用小的药。当两种以上的药物有相同或相似的疗效时，就考虑选用对胎儿危害较小的药物。

尽量避免联合用药。能单独用药就避免联合用药，能用结论比较肯定的药物就不用比较新的药。

切忌自己滥用药物或听信“偏方、秘方”，以防发生意外。

避免应用广告药品或不了解的新药。

服用药物时，注意包装上的“孕妇慎用、忌用、禁用”字样。

耐心对待服药幼儿

3~6岁幼儿正处于生长发育迅速的时期，各系统发育还不成熟，生理功能也不完善，生病用药对孩子来说经常发生。幼儿服药，家长们需要谨慎。

严格把握服药时间。不少家长习惯于餐后给幼儿服药，有时有的家长会问：“吃了好长时间的药，怎么效果不明显？”在交谈中不难发现：有的是漏服，有的是换药太勤，还有的是间隔时间太长，这都是不正确的。从医学角度讲，每种药均有自己的半衰期，它决定了药物的服用次数。服药（特别是消炎类药）不见效，应连吃三天以上，或者再去看医生，家长一般不要自作主张换药。

严格控制药量。不少家长在给幼儿服药时，总认为剂量大些孩子会好得快，或者就按成人剂量减半，这都是不科学的。幼儿一般对

药物比较敏感，对药物的吸收也比较好，解毒和排泄的功能较差，容易引起中毒。应严格遵照医嘱或根据说明书，按小儿的实际体重来计算每次服药的数量。

吃止痛药要留心。不少孩子在闹情绪或不愿上幼儿园时，或许会说“我肚子疼”；还有胃肠功能性的腹痛，比如吃了生冷的东西或夜间蹬被子，这些情况一般不需要吃止痛药。而有些家长见痛就治，甚至一天三次给孩子吃止痛药，这是错误的。

在幼儿园里，孩子因咳嗽吃药的占大多数，服用化痰止咳的糖浆效果也不错。细心的老师会发现，大多数咳嗽的孩子都不同程度的伴有上呼吸道感染（感冒），也就是说咳嗽是由感冒引起的，是感冒的症状之一，是因咽喉部位炎症充血而引起咽部有痰和咳嗽。不要一

孩子咳嗽就服用抗生素。另外，在服止咳药的时候应该注意：每次服药时应先服治感冒的药物，再服化痰止咳的糖浆，服完糖浆后不要立即喝水，以增强化痰效果，缩短病程。

对过敏体质的幼儿或怀疑是过敏性咳嗽的幼儿，医生会给予抗过敏类药物，虽然此类药效果好，但它的副作用也比较明显，如精神欠佳，严重的伴嗜睡，这就得提醒家长在送幼儿入园时，要告诉老师，以保证幼儿在园安全。

为保障幼儿用药健康，幼儿园一律凭医生处方为幼儿用药。对需服药的幼儿，家长要做好详细登记，务必凭病历卡将幼儿姓名、班级、药名、剂量、服用方法详细登记在册，如果有特别需要注意的地方也请家长告诉保健医生，以供保健医生给孩子正确安全服药。

老人不要滥用补药

合理使用药物，不要认为药物越贵越好，要针对病情，合理选药。有些老人遇到许多与疾病无关的问题，常可引起情绪紧张或郁闷，对此不需用药医治。即使患了必须用药物治疗的疾病，有些能口服的就不必通过注射给药。用药要注意合理恰当。老年疾病有其固有的特点，如情绪改变、食欲减退、失眠、头晕、气喘、心慌、乏力、便秘、尿频症状等，治疗要从精神和药物两个方面同时着手。用药也要因人而异，一般说来，体质单薄、瘦弱、贫血、气虚的老人，切忌大寒、大凉、发散、峻泻之药。体质肥胖、壮实或高血压、高血脂、高胆固醇的老人，应慎用大温、大热、升提滋补之药。

用药的剂量，由于老年人肝肾功能减退，对药物代谢能力下降，

肾脏的排泄也较慢，所以，老年人用药剂量比青壮年应有所减少，用药种类也不宜过多。在同一时间内用药种类多，发生副作用的机会就多，由此可能产生一些不良的反应。因此，老年人，特别是患慢性器质性疾病的老人，用药时不能随心所欲。否则，顾此失彼，危害极大。老年人用药量一般规定为：从50岁开始，每增加1岁应减少成人用量的1%；60岁以上用成人用量的1/3；70岁以上用成人用量的1/4；80岁以上用成人用量的1/5。

老年人患慢性病，一般不主张用静脉点滴和肌肉注射方法给药。但如患急性病，急性感染伴有高热等，则需要静脉途径给药。这是因为，老年人的肌肉对药物的吸收能力较差，注射后疼痛较著或易形成

硬结，因此，应尽量减少注射给药。

注意用药后产生的副作用，老年人对从未用过的药要特别注意。如果出现副作用，应及时停药。已引起副作用，特别是引起过敏反应的药，决不能再使用。此外还应避免长期用药，以免产生蓄积中毒。老年人患慢性病一般宜采用临时或短期用药。

不要滥用补药，俗话说：“药补不如食补”。衰老是生命过程中的自然规律，衰老的迟早与遗传及环境因素有关。至于用药物滋补身体，以求长生不老是不实际的做法。同时乱吃补药，还会带来不少危害，例如：长期大量服用营养补益药，会诱发体内多处骨质增生。

护佑健康

康

· 安全用药月特刊

T10

齐鲁晚报 今日运河

2012年9月18日 星期二
编辑：刘守善 美编：张颖
组版：王晨 校对：何泉峰

