

健康教育

天气渐暖，老人和儿童这些用药误区不要踩！

儿童篇

儿童正处于生长发育期，身体各个器官尚未发育成熟，对药物的耐受程度与成人不同，用药方法亦有差异。药店里的药品种类繁多，许多药品广告容易误导家长，进而造成不合理用药，甚至导致不良反应。专业药师的指导对于保证儿童合理用药尤其重要。

使用抗菌药物须慎重

对于感染性疾病，首先要区分是细菌感染还是病毒感染。严重的细菌性感染必须遵医嘱应用抗菌药物，否则可能使病情加重，甚至发展成败血症、脑膜炎等严重疾病。需要注意的是，出现细菌和病毒同时感染时，绝大多数患儿不需要“抗菌药物+抗病毒药”同时使用。

减少抗菌药物的使用对减少耐药的发生很关键。不过需要注意的是，一旦开始使用抗菌药物，一定要保证足量、足疗程。目的是将细菌彻底杀死，避免耐药细菌的产生。

使用抗菌药物一定要有医生的处方。家长不能仅凭症状和经验，就给孩子使用之前剩下的抗菌药物。

正确选择退热药

对乙酰氨基酚(扑热息痛)是儿童最常用的退热药，一般口服或直肠给药。布洛芬制剂与对乙酰氨基酚一样，副作用少，是儿童退热的一线用药。需要注意的是，二者只可选其一，不可联合使用，目前临床上尚没有联合用药的有效性和安全性数据。

另外，大部分感冒药中都含有退热药成分，如果没有医师或药师的指导，不可采用“感冒药+退热药”的方案，以免酿成药源性肝损伤或其他严重后果。

有些药不能牛奶送服

大部分抗菌药物不宜与牛奶同服，否则抗菌效果会严重“打折”，甚至完全失效。牛奶中的蛋白质容易与乳酸钙、葡萄糖酸钙、葡萄糖酸锌等常用的钙、锌制剂

形成凝块，破坏吸收，削弱药效，加重胃肠道负担。牛奶中的磷还容易使铁剂沉淀，不利于铁元素吸收，影响补铁效果。

老人篇

老年人常同时患有多种慢性疾病，以高血压、糖尿病、冠心病、卒中、慢性阻塞性肺疾病、慢性肾脏病最为常见，患有多种疾病常常使用多种药物。此外，老年患者还常常出现衰弱、营养不良、睡眠障碍、认知功能下降、慢性疼痛、焦虑抑郁等老年综合征，使病情复杂化，加之老年人心理调节能力和生理机能都有衰退，因此老年人的疾病治疗和药物使用更需小心谨慎。

代谢减慢，应注意观察副作用

药物大多需要通过胃肠道吸收，经过肝脏代谢和肾脏排泄。老人的各器官功能逐渐减弱，一般而言服用同样剂量的药物，老人对其有效成分的吸收可能减少，代谢时间延长，导致药物在体内蓄积，增大药物不良反应发生的风险。因此经常服药的老人应定期监测肝肾功能等指标。

出现典型症状要尽快服药

老年人是新冠病毒感染后发生重症的高风险人群，在日常做好防护、接种疫苗的同时，根据地域、气候、体质的不同，可以通过中医药提高机体免疫力，减少感染或降低感染后疾病加重程度。如果感染了，出现典型症状，要尽快进行治疗。如果出现胸闷、气促、高热不退等症状，建议尽快到医院就诊。

一些药物对老人的伤害更大，应尽量避开

很多复方感冒药含抗过敏成分扑尔敏，能缓解鼻塞、流鼻涕等症状，但前列腺增生或便秘的老人服用含此成分的药物，可能加重排尿、排便困难；布洛芬是常用的解热镇痛药，但胃肠功能不好、患有某些心脏疾病的老人应慎用。

来源:健康中国

牙不好，会变丑！别让口腔不良习惯影响了娃的颜值

咬唇、咬手、口呼吸……停！这些影响颜值的坏习惯，一定要制止！

口腔健康是全身健康的重要组成部分。口腔健康不仅仅是牙齿健康，更需要颌面部正常发育作为支撑。

颌面部的发育包括上下颌骨的协调与牙齿的排列。影响颌面部发育的因素有很多，除了遗传因素，大部分都是可防可控的后天因素，其中最主要的是口腔不良习惯。

影响颌面部发育的口腔不良习惯可分为自主性和不能自主性两类。自主性不良习惯是指可以通过自身行为改变予以纠正的，如咬物、咬唇、偏侧咀嚼等。不能自主性不良习惯是指颌面部形态结构缺陷，如牙齿过度前突，上下唇不能闭合(表现为张口呼吸)等。这要求在改变形态结构的同时，辅助肌功能训练，才能达到消除不良习惯的目的。

常见的口腔不良习惯包括以下几个方面：

1 吮手指或咬手指

从3岁起，儿童心理开始出现复杂的变化，紧张、压力都会导致儿童吮咬手指。吮咬会让儿童有安全感，但长期吮咬的代价是颌面部异常发育。

吮咬习惯的纠正需要心理疏导。了解儿童的心理，引导他们将吮咬习惯转化为其他的替代方式，能避免对颌面部发育造成影响。

2 咬唇习惯

咬唇也是吮咬习惯的一种，同样具有心理背景。咬唇的另一个原因是咬合异常，如上下前牙距离过大时，下唇不得不放在上下牙列之间。这种咬唇习惯需要正畸治疗改善前牙咬合状况，才可能避免。

3 口呼吸

长期口呼吸会严重影响面型发育，但短期的过敏或感冒引起的口呼吸影响不大。

口呼吸有多种原因。若是因为鼻咽部疾病引起的口呼吸，则需要转诊耳鼻喉科诊治。如果是因为骨性关系差异较大，如上颌前突，下颌后缩，或双颌前突，唇肌不能自然闭合等，则需要通过正畸治疗改善骨性关系。再结合唇肌闭合训练，纠正口呼吸。口呼吸也可能来源于上唇过短，这种情况需要唇肌训练来改善唇形态与唇功能。

唇肌训练有很多形式，最简单就是主动闭唇。在不发音的情况下，上下唇都需要保持闭合状态。这种方式适用于非常自律的孩子。

也有一些简单的方法，可以强化闭唇训练。如上下唇抿线法：取一段缝衣线，上下唇闭合夹持住线段，通过抿嘴动作，将缝衣线含入口中，可以反复多次练习。也可以

用含水动作训练口唇闭合，口内含一小口清水，不要下咽，上下唇轻闭合，保持的时间越长越好。还有各类肌功能训练器可以选择。但不管使用何种训练装置，都要保证佩戴时间与方法正确。这需要孩子的坚持和家长的参与。

4 吐舌习惯

舌体是人类语言、吞咽等功能的重要结构。正常情况下，舌体可以在上下颌之间灵活运动。吞咽时，舌体与上腭相抵，反作用力将食团挤压入食道。吐舌习惯一般指舌体从上下牙列之间伸出，导致上下牙列不能咬合。吞咽时舌体伸出上下牙列间隙，形成口腔封闭，帮助吞咽食团，但长期吐舌，会造成牙列开颌。

吐舌习惯如果发现得早，可以通过舌体训练，避免形成开颌。如果已经形成了开颌，则需要正畸治疗纠正牙列开颌，同时辅助舌体训练。

最简单的舌体训练是将训练融入学习生活中，如发音训练。准确的发音需要保证正确的舌体位置。可以让孩子参加一些语言、音乐类的培训。也可以学习一些训练舌体位置的方法，如舌上卷、舌上抬。具体操作建议请咨询专业的正畸医生。

5 偏侧咀嚼

偏侧咀嚼多是由于牙齿咬合问题所致。单侧的坏牙或咬合不良会影响咀嚼功能，孩子不得不使用另一侧牙齿吃东西。这种情况需要及时就诊，治疗龋坏牙列，恢复咬合功能。少部分单侧咀嚼的孩子是咀嚼习惯的原因。这类情况，家长可以和孩子沟通，并在孩子进食时提醒应双侧咀嚼。

6 姿势位改变

上下颌骨关系与头部位置、身体站立姿势都有密切联系。如下颌过小后缩时，头部容易前伸，表现出驼背状态。面部偏斜的孩子，直立时双肩可能不等高，脊柱也有可能是侧弯的。预防姿势位的改变，可以从自身做起。对于儿童来说，户外运动、体育锻炼是最好的方法。参与一些与形体相关的运动项目，如武术、舞蹈等，对姿势位的纠正有明显帮助。

平时学习中，也需要注意坐姿正确。不要有单侧托腮、偏头等习惯。同时，还要及时纠正视力问题。若有弱视、斜视或近视问题，孩子都会通过头部位置的变化，来补偿视力的缺陷。

预防胜于治疗，对于儿童时期的错颌畸形也是如此。及时纠正口腔不良习惯，是预防颌面发育异常最简单有效的方法。颌面部的正常发育，是面部美观与牙列健康的基础。预防需要医生的指导，更需要家长和孩子共同参与和坚持。

来源:健康中国

