如何给3岁以下儿童喂药

近日,一名不到2岁的男童因被家长错误喂服药片而窒息。良药大多苦口,孩子们普遍抗拒吃药,尤其是3岁以下的婴幼儿,吃起药来更费劲。如何才能正确又顺利地让小宝宝把药吃下去呢?

不是所有药物都能混进食物中

我们经常看到很多错误的喂药方法,最常见的有三种:暴力灌药、欺骗式喂药以及把药混进奶或果汁等食物中。

暴力喂药的危害不言而喻,家长捏住孩子鼻子或撬开牙齿强行灌药,孩子恐惧地大哭,这样药物很可能会呛入气管,引发危险。

欺骗式喂药就是哄骗孩子说药是甜的。这招对第一次服药的孩子来说还可用,但孩子经过几次服药经历就会发现真相,这会导致孩子以后更加抗拒服药。

还有一部分家长将药一概加入果汁、牛奶、果酱等食物中,让孩子不知不觉地服下药物。这招儿看似高明,实则大有隐患。不是所有药物都可以加入奶、果汁等食物中服用。这与药物本身的性质和制药的工艺有关。比如,用于儿童过敏性鼻炎和哮喘治疗的药物——孟鲁司特钠颗粒,其说明书就要求药物"与室温或冷的软性食物(如苹果酱)混合服用,或溶解于一茶匙室温或冷的婴儿配方奶粉或母乳服用"。而有的药物就不能与奶、果汁等同服,比如钙剂。因此,说明书有明确描述要求的按要求服用,说明书没有相关描述或者无法按说明书要求服用的,应咨询药师。

首选液体、粉末或颗粒药物

选择合适的口服药物是正确喂药的第一步。

首先要选择合适的剂型。口服药物剂型通常包括液体的、粉末或小颗粒的、片状的、胶囊的等等。对3岁以下儿童来说,液体、粉末或小颗粒形态的药物形式比较方便孩子服用。但很多儿童需要的药物没有这些友好的剂型,这时我们就只能选择其他剂型,比如药片或胶囊。如果是普通的片/胶囊剂,可以碾碎或打开服用。需注意的是,看上去没啥差别的片/胶囊,其内在成分千差万别。有些药片可以快速转变为液体,如分散片可快速溶化在水中,对3岁以下儿童也是适用的。务必注意,带有"缓释""控释""肠溶"字样的片/胶囊剂,通常都不可以掰开、碾碎或打开胶囊服用,这样就不适合3岁以下儿童使用了。

其次是优选孩子喜欢的口味。比如同样成分的溶液,橘子口味的比未经遮盖的苦涩口感的溶液更易于接受。这里给大家介绍一个小窍门:通常药物名称中带"小儿"和"儿童"字样的,或者药物适应症中有"用于儿童/小儿……"等描述的,都是专为儿童设计的药物。它们在剂型、口感上都关注了孩子的适用性,方便孩子服用。

不同药物喂法不同

选好药物后,还需让孩子正确地把药吃下去。为了孩子能顺利地吃药,喂药工具很重要。推荐大家使用带刻度的滴管、注射器、喂药器和量杯,这些工具可以用来直接喂,也可以配合小勺喂。一般来说,滴管、不带针头的注射器和喂药器,量取的药量较小,适合喂对取量要求十分精确的药物。量杯刻度较粗略,适合一些对剂量要求不那么精确的药物。在看所取药物的体积时,量药工具要竖直,待液面呈水平时,视线应与药液面相平。

口服滴剂可以直接滴入口中吞服。不愿配合的儿童,也可将药物滴入小勺后喂服,再用少量水加入小勺中,"洗洗"小勺,给孩子喂下。咀嚼片的口感不错,2岁以上的孩子通常都易于接受。泡腾片剂应该用水将药片完全溶解后再喂服,千万不能让孩子直接吞服或含服泡腾片,以免药片在口腔和胃肠道内迅速释放大量气体,刺激甚至伤害孩子。胶囊剂总的来说不推荐给3岁以下儿童使用。如万不得已,普通胶囊可以打开服用,但可能味道极差。打开的胶囊药粉要立即服用,不能长时间放置,否则会影响药物的稳定性。

给新生儿或一岁以内的小宝宝喂药时,应将宝宝抱于胸前,用手臂支起头部,以防因其后仰而使药物被吸入气管中。装有药的滴管等从宝宝嘴角顺口颊滴入,可待宝宝把药吞咽下后再拿出滴管。大一些的宝宝会各种花式拒绝吃药。家长可以在平时利用玩游戏、读绘本等方式向孩子传达"药物进入我们的身体,能帮助我们战胜疾病"的观念,还可以给宝宝树立熟识的小哥哥小姐姐勇敢服药的形象。当然还可以在孩子服药后,给予适当的奖励。这些都是正确的、可以引导孩子顺利服药的方法。

据《北京日报》(图片来自网络)

关于维C,你不知道的四件事

维生素C是最受关注的营养素之一,网上有关于它的各种讨论。现在跟大家说说关于维生素C,你不知道的4件事。

维生素C防不了流感和新冠。有研究显示,病毒感染者补充维生素C对恢复健康有益,但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下,再服用大剂量维生素C能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。预防和治疗本来就不是一回事,患病者和健康人的生理状态不一样,对维生素C的需求量也不一样。所以,未感染病毒的人,没必要为了防病而吃大剂量维生素C,只要保证日常膳食供应充足就行了。治疗用的维生素C服用量,通常是几百毫克到几千毫克;而日常膳食的推荐量只有100毫克,即便是孕产妇,推荐量也不到200毫克。而且,不存在任何单一的营养素或者食物,能够凭一己之力支持免疫系统的正常运作。长期保持均衡、多样化、健康的膳食模式,才能让身体保持健康。

土豆和红薯的维生素C含量比某些果蔬高。除了新鲜果蔬,维生素C还存在于其他类别的食物中,比如薯类。数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部分的叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。然而,只吃薯类并不能满足身体对维生素C的需求,对于绝大多数人来说,维生素C主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说,每天"半斤水果、一斤蔬菜"就能补够维生素C。

水果越酸,维生素C含量不一定越高。维生素C的确能给食物带来酸涩的味道,但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道的成分,比如能带来甜味的糖类,包括葡萄糖、果糖等;能带来酸涩口味的有机酸,包括苹果酸、枸橼酸等。食物最终的风味是酸是甜,得让这些成分"较量"一番,看谁占上风。所以,用口感去判断维生素C含量不可取。我们吃到的很多甜甜的水果,比如冬枣(243毫克/100克)、草莓(47毫克/100克)等,维生素C含量都比较丰富;而许多酸涩的水果,比如柠檬(22毫克/100克),维生素C含量并不是很高。

短时间快炒、加点醋有助保护维生素C。维生素C对热、光照和碱性环境敏感,所以长时间加热、放置时间太久,都会造成维生素C流失。要想留住它,需要做到以下几点:食材尽量现买现吃,采用短时间快炒、蒸等方式烹调,加点醋等酸味调料。 据人民网

肩关节脱位易成习惯?
常见四大疑问,骨科专家一一解答

肩关节脱位是关节脱位中频率比较高的,而且肩关节脱位一次以后很容易再次复发。为什么会发生这种习惯性肩关节脱位?哪些人群易发生?看看专家是怎么回答这些疑问的。

●肩关节为何易脱位?

肩关节脱位最常见,约占全身关节脱位的50%,这与肩关节的解剖和生理特点有关:如肱骨头大,关节盂浅而小,就像一个放在球托上的高尔夫球一样很不稳定,关节囊松弛,其前下方组织薄弱,关节活动范围大,遭受外力的机会多等。肩关节脱位多发生在青壮年,男性较多;常常发生在体育锻炼的接触性运动项目过程中,如足球、篮球、柔道、摔跤等;另外在交通事故中也很常见。

●肩关节脱位有哪些表现?

当肩部有外伤史,肩部塌陷,外观畸形,疼痛,主动、被动活动受限;或肘部靠近胸前,手掌不能搭在对侧肩部时,要高度怀疑肩关节脱位了。根据脱位的方向,分为前脱位、后脱位、下脱位,大部分为前脱位,约占95%,而下脱位非常罕见。

肩关节脱位后如果长期得不到有效治疗,除了发生撕脱伤外,还会造成相关软骨和骨性结构的破坏,使治疗更加困难。而反复脱位又会明显加剧患肩的退行性变,使肩关节骨关节炎提前出现。

因而,国际运动医学界和肩关节专科学会大声呼吁,对于在25岁以前因创伤发生肩关节脱位的患者,应建议尽早手术修复撕裂的肩关节囊韧带和盂唇,从而有效预防"习惯性脱位"的发生。

●肩关节脱位后要做何种检查?

接诊的医师在初步进行问诊、查体后要进行相关的检查。其中X线摄片可明确脱位类型及有无骨折,必要时可能需要行CT检查,排除隐匿性大结节、肱骨压缩骨折及关节盂缘的骨折。肩关节后脱位X线摄片容易漏诊,CT检查也能够更好地明确后脱位。当然,通过查体要排除神经、血管损伤。

●肩关节脱位如何选择治疗方案?

目前,对于所有小于30岁的脱位患者,建议是在初次脱位后就实行手术治疗。对于年龄大于30岁的积极参与活动脱位患者,在初次关节脱位后可尝试非手术治疗,但如果发生第二次脱位,建议实行手术治疗。因为随着复发脱位次数的增多,关节囊、软骨、骨组织缺损会迅速累积。如果是复发性脱位,建议尽早治疗,关节内损伤的程度和范围有可能会加重,影响愈后。

对于无其他并发症的单纯的肩关节脱位患者,可行关节镜下手术。只有几个筷子大小的切口,就可以完成手术。创伤小、恢复快、外形美观。

温馨提示:如果肩关节脱位两次以上,请到正规医院及时就医,本来是比较轻的伤,如果拖延,延误治疗,就太不划算了。肩关节脱位后建议找运动医学专科医师就诊,得到及时合理的治疗,尽快恢复肩关节功能。 据《健康时报》

尿酸高 能喝淡茶和咖啡

有说法称,茶和咖啡中含有咖啡因,会升高尿酸,引发痛风。那么尿酸高的人能不能喝茶和咖啡呢?

专家称,饮茶习惯和痛风危险无关。原因在于茶叶富含的茶叶碱、咖啡碱、可可碱等嘌呤类化合物,在人体内代谢生成的是甲基尿酸盐,与造成痛风的尿酸盐分子结构不同,也不会沉积在关节或肾脏。一项前瞻性随机对照研究表明,适量饮用红茶可显著降低血清尿酸水平。但是不建议喝浓茶,推荐用淡茶水作为日常补水来源。研究结果还显示,咖啡具有降低血清尿酸水平和痛风发病风险的作用:男性每天喝4~5杯和6杯咖啡,会使痛风的发病率下降40%和59%;女性每天摄入1~3杯和大于等于4杯咖啡,痛风发病风险的降低率为20%和57%。咖啡之所以有这个好处,很可能是其中大量的钾元素或其他特殊成分在发挥作用。需要提醒的是,咖啡能起到兴奋神经的效果,因此并不提倡痛风患者大量饮用,建议冲得稀一些,不要加糖和咖啡伴侣,否则可能诱发痛风。 据《生命时报》

荷叶清暑化湿 还能降脂减肥

"予独爱莲之出淤泥而不染,濯清涟而不妖",荷花除了秀色可餐,全身上下皆是宝,其还具有降脂减肥的功效。

荷叶又叫莲叶、鲜荷叶、干荷叶、荷叶炭,为睡莲科植物莲的干燥叶。质脆、易破碎,稍有清香气,味微苦。性味归经,性平,味苦。归肝、脾、胃经。

荷叶具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效,属于清热药分类之清热凉血药。

实际上,荷叶除了以上常见功效,更令人关注的是其可降血脂、减肥。《本草纲目》记载"荷叶服之,令人瘦劣",古代名媛不乏用荷叶来瘦身减肥。现代药理研究发现,荷叶有降脂减肥、降血压、抗氧化、清除自由基的作用。

中医认为"肥人多湿多痰",荷叶具清热利湿、清肠降脂之功效。荷叶性平,善祛湿,生发清阳,故荷叶祛湿不伤脾胃;因脾主升清,胃主降浊,荷叶可调节脾胃之升清降浊功能,令脾胃健旺,五脏安和。荷叶有清香之气,开胃消食,常见佳肴如荷叶鸡、荷叶饭、荷叶粉蒸肉、荷叶蒸排骨,荷叶可解此类肥甘厚味的滋腻。

"脾主运化",脾的运化功能,包括运化水谷和运化水液。若脾虚运化水液功能减退,水液在体内停滞,产生湿、痰、饮等病理产物,从而导致肥胖。《素问·至真要大论》曰:"诸湿肿满,皆属于脾。"脾的运化水湿功能健旺,能防止水液在体内发生不正常停滞,因此健脾是减肥最根本的办法之一。荷叶既能升阳,又能祛湿,是减肥佳品。

推荐一款简单方便可口的减肥饮品——

荷叶陈皮山楂茶

材料:荷叶10g、陈皮5g、山楂5g。

制作:在上述材料中可加水微微煮沸或者开水泡服,酌加适量冰糖,频频代茶饮用。

功效:此方荷叶祛湿利水,陈皮燥湿化痰,山楂消食降脂。 据《羊城晚报》