儿童和老年人用药指南

□王艳

儿童和老年人是最脆弱的两个群体,在用药方面需要特别谨慎。由于年龄差异和生理特点不同,他们对药物的反应和药物代谢过程也有所不同。因此,在选择药物时,必须充分考虑年龄特点。

儿童用药

儿童的身体正在不断成长和发育,他们的器官功能和体重与成人存在显著差异,在给药用药时,必须遵循以下原则:

确保药物剂量适合儿童的年龄和体重 儿童的体重通常较小,他们的肝脏和肾脏功能也未完全发育。因此,相同剂量的药物对于儿童来说可能过

高,会增加不良反应的风险。医生通常会根据儿童的年龄和体重来计算药物剂量,以确保其安全性和疗效。

选择适合儿童的药物剂型

由于儿童通常难以吞咽大块的药片或胶囊,医生会建议使用液体剂型、咀嚼片或颗粒剂。这些剂型更容易被儿童接受。此外,还应避免使用含有酒精或苏打成分的药物,因为它们会对儿童的身体产生不良影响。

了解和避免药物的副作用

儿童对药物的反应与成人不同,一些常见的药物副作用,如恶心、呕吐、腹泻等,更容易

出现。此外,儿童使用某些药物时,会导致心血管、神经系统或肝肾功能方面疾病的风险增加。

老年人用药

随着年龄的增长,老年人的器官功能逐渐下降,肝脏和肾脏的代谢能力减弱。这意味着老年人对药物的反应更加敏感,并且药物在体内的代谢速度更慢。因此,在为老年人选择药物时,我们需要考虑以下几点:

避免使用可能导致意识状态改变的 老年人的大脑功能已经有所衰退,他们对镇静剂、麻醉药和其他可能致意识状态改变的

药物会更加敏感。这些药物会增加老年人摔倒和其他伤害的风险。

避免多药联合治疗和药物相互作用 老年人通常会同时服用多种药物,会增加药物之间的相互作用和不良反应的风险。医生应该审查老年人的药物清单,避免重复用药和不必要的药物,并确保不同药物之间没有不良的相互作用。

根据老年人的肾功能调整药物剂量 老年人的肝脏和肾脏功能常常不如年轻人,因此,他们对药物的代谢能力较弱。医生应该根据老年人的肾功能来调整药物的剂量,以避免药物积累和不良反应的发生。

何为快动眼睡眠行为障碍

□骆海洋

人生不止有诗和远方,更有病痛缠身,扰人心境。本文主要介绍一种特殊的睡眠疾病:快动眼睡眠行为障碍。

《三国演义》中曾有曹操梦中杀人的情节:曹操是个天生多疑的人,经常担心别人暗中加害于他,所以常对侍从说:“我在睡梦中喜欢杀人,只要我睡着了,你们这些人千万不要靠近我。”有一天,曹操在营帐中入睡,翻身时,被子掉落在地上,曹操的一个侍从想去捡起被子给主子盖上,但曹操突然跳起来拔出剑将侍从杀死,随后又上床睡觉了。半晌,曹操醒来,惊讶地问道:“是谁杀了我的贴身侍从?”其他侍从以实相告,曹操痛哭流涕,命人厚葬死去的侍从。历史学家借此对曹操的形象进行推敲,但从现代医学的角度看,曹操很可能得了一种睡眠疾病——快动眼睡眠行为障碍,而他梦中杀人的举动恰恰是此病的一种临床表现。

什么是快动眼睡眠行为障碍?快动眼睡眠行为障碍是一种

反复制伴随快速眼动期的梦境演绎行为,表现出复杂行为和/或异常睡眠,好发于50岁以上的中老年人,于1986年首次报道。简单来说,患有此病的患者经常可以在睡梦中通过说梦话或其他肢体活动表演自己的梦境。

不同于一般梦话的大声说话、喊叫,患者肢体运动多以重复的细小动作和肌肉阵挛样收缩开始,逐渐加强为拳打脚踢、误伤同床者等暴力动作,甚至表现出逃跑、床边摔落、伤人或毁物等戏剧化的行为,患者常因此而主动或被动地醒来。觉醒后,多数患者可以描述出生动恐怖的梦境,比如被动物追赶、与人争执打架等。

快动眼睡眠行为障碍患者对梦境的记忆往往十分深刻,以至于可以保留几天、几周甚至数年,但对睡眠中出现的异常行为活动无记忆。绝大多数患者仅主诉睡眠期间身体受伤,严重者可能出现硬脑膜下血肿、腰椎骨折等。相对来

帕金森患者的护理技巧

□陆艳

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,常伴随肌肉僵硬、震颤、运动障碍等症状,给患者的生活带来不小的困扰。帕金森患者的护理工作尤为关键,因为护理不当可能会加重患者的症状,那么,我们该如何科学地护理帕金森患者呢?

合理饮食

帕金森病可能会影响患者的咀嚼和吞咽功能,护理人员应确保患者的食物易于咀嚼和消化,避免给患者造成额外的饮食负担。要选择软质、易于吞咽的食物,这样既可以保证患者的营养需求,又能减轻患者进食时的不适感。患者在服用左旋多巴药物后,最好等待半小时再进餐。这样有助于药物更好地吸收。部分患者在服药后会出现不自主运动症状加重的情况。为避免这种情况,可以在进餐的同时服用药物。

适度运动

尽管运动会受到帕金森病的限制,但适度的锻炼对于维持患者的肌肉柔韧性和关节活动度非常重要。护理人员应该协助患者进

行适度的康复锻炼,包括拉伸、转动关节等,以帮助患者保持身体的活力,延缓病情进展。此外,也可以选择一些适合帕金森患者的锻炼方式,如散步、打太极拳等,以促进血液循环、提高心肺功能。

心理支持

在帕金森病患者的护理中,心理支持显得尤为重要。因为这种疾病可能会使患者产生焦虑、抑郁等不良情绪。护理人员要耐心倾听患者的心声,多鼓励、安慰患者,帮助其树立对抗疾病的信心。同时,家属也需要理解和支持患者,帮助患者勇敢地面对帕金森病所带来的身心变化,并应对各种挑战。

药物治疗

帕金森病患者需要长期用药,药物的准时、准确使用对于病情的控制非常重要。护理人员需要详细了解患者的用药方案,设置合理地用药提醒系统,确保患者按时按量服用药物。同时,要注意监测患者的用药效果和副作用,及时向医生反馈,调整用药方案。

睡眠管理

在病症的影响下,帕金森病患者常常容易出现睡眠障碍。护理人员可以帮助患者保持规律的作息时间,提供舒适的睡眠环境,避免刺激性的食物和饮料,以保证患者的睡眠质量。

另外,帕金森患者的家属也需要进行相关的护理培训。包括帕金森病的基本知识、护理技能、帕金森病患者的日常需求和习惯、保持温馨的家庭环境等,这对于患者的康复会起到积极的作用。

综上所述,帕金森病虽然是一种难以治愈的疾病,但在正确的护理下,患者能有效地缓解症状,提高生活质量。帕金森病患者的护理需要综合考虑生理、心理、社会等多个方面的因素。通过科学的护理措施,可以帮助患者缓解症状,提高生活质量。护理人员与患者的家属应共同努力,为帕金森患者创造一个温馨的康复环境。

(作者供职于光山县人民医院神经内科)

内分泌失调对骨质疏松症的影响

□张晓娟

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,其特征是骨量减少、骨组织微结构破坏和骨脆性增加。内分泌失调是骨质疏松症的重要原因之一。

内分泌失调对骨质疏松症的影响

内分泌失调主要通过影响钙的代谢和骨的合成来影响骨质疏松症的发生和发展。

雌激素缺乏 雌激素对女性的骨骼健康起着很重要的作用。在女性进入更年期后,雌激素水平下降,导致钙的吸收减少,排泄增加,从而增加了患骨质疏松症的风险。

甲状腺激素异常 甲状腺激素参与了钙的吸收和代谢过程。甲状腺功能亢进或减退都可能影响钙的吸收和代谢异常,进而影响骨骼健康。

生长激素不足 生长激素对骨骼的生长和发育起着关键作用。生长激素分泌不足可能导致骨骼发育不良,增加骨质疏松症的风险。

如何预防内分泌失调对骨质疏松症的影响

合理饮食 通过饮食补充足够的钙、磷和维生素D等营养素,有助于维持骨骼健康。同时,在我们的日常生活中,减少咖啡、茶和碳酸饮料等摄入,以避免骨质流失。

规律运动 进行规律地运动有助于增加骨密度,提高骨骼强度。如散步、慢跑和力量训练等,都对骨骼健康有益。

控制体重 体重过重或过轻都可能对骨骼健康产生不良影响。保持健康的体重有助于预防骨质疏松症。

调整生活习惯 戒烟、限酒等生活习惯的调整,有助于维护骨骼健康。

骨质疏松症的治疗方法

药物治疗 常用的治疗药物包括抗骨吸收药物(如雌激素、降钙素等)和促进骨形成药物(如甲状旁腺激素、氟化物等)。这些药物需要在医生指导下使用,并注意观察副作用。

饮食疗法与运动计划 结合骨质疏松症患者的具体情况,制订合理的饮食疗法和运动计划,有助于改善病情。在饮食方面,需要保证钙、磷和蛋白质等营养素的摄入;在运动方面,选择适合患者的运动方式,如瑜伽、太极拳等,以增强骨骼力量和稳定性。

针对不同类型骨质疏松症的治疗方案 骨质疏松症分为多种类型,如原发性骨质疏松症、继发性骨质疏松症等。针对不同类型的骨质疏松症,治疗方案也有所不同。如原发性骨质疏松症需要积极治疗,包括女性绝经后骨质疏松症和老年性骨质疏松症等,而继发性骨质疏松症需要针对原发病因进行治疗。

注意事项

- 必须在医生指导下使用药物,切勿自行购买和使用。
 - 关注药物的副作用,如有异常反应,及时就医。
 - 长期使用药物时,需要定期进行肝肾功能检查,以确保安全用药。
 - 注意与其他药物的相互作用,如有服用其他药物,需告知医生,以便调整治疗方案。
 - 饮食和运动计划的实施难点在于坚持。患者需要逐步调整饮食习惯和运动方式,以适应身体状况。同时,需注意监测身体状况,若有不适及时就医。
 - 如何发现自己是否患有骨质疏松症?建议40岁以上的人群定期进行骨密度检查,以便了解自己的骨骼健康状况。如有发现异常,及时就医诊治。
- (作者供职于河北医科大学第三医院内分泌科)

肺部感染是老年人常见病之一,它可能引发严重的健康问题,严重者甚至会危及生命。因此,对于老年人来说,应采取有效的预防措施来降低肺部感染的风险。

保持健康的生活方式

老年人由于身体机能的衰退和免疫力的下降,更容易受到感染的威胁。因此,老年人可通过调整生活方式来降低患肺部感染的风险。

首先,老年人需要每天保持7小时~8小时的睡眠,以利于身体恢复和增强免疫力。长时间睡眠不足或质量不佳会削弱其免疫系统功能,使身体更容易受到病菌的侵袭。其次,运动可以增强心肺功能,提高血液循环,有助于预防肺部感染。老年人可以选择散步、打太极拳等低强度的运动。但需要注意的是,运动要适度,避免过度疲劳和剧烈运动。再者,老年人应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以增强身体免疫力。多吃新鲜蔬菜、水果,保持肠道通畅,避免食用过多油腻食物,以减轻肺部负担。最后,保持良好的卫生习惯对于预防肺部感染也很重要。要勤洗手,尤其是在去过公共场所后,以减少感染的风险。同时,避免接触感染源,如避免与患有呼吸道感染的人接触,或与在疫情高发区域生活、旅行过的人密切接触。

戒烟限酒

烟草中含有许多有害物质,如尼古丁、焦油等,这些物质会对肺部组织造成损伤,削弱呼吸道的防御功能。长期吸烟会加速肺部的老化过程,增加患慢性阻塞性肺病、肺癌等疾病的风险。据统计,我国烟民数量达3.5亿,位居世界第一,其中,中老年人占不小的比重。老年人如果不能完全戒烟,也应尽量减少吸烟的频率和数量,可以采取逐渐减少吸烟量的方法来达到戒烟的目的。饮酒则会削弱呼吸道的防御功能,增加细菌和病毒侵入肺部的机会。此外,饮酒还会加重肺部疾病的症状,如咳嗽、气喘等。因此,老年人应该尽量避免饮酒。

定期体检

定期体检是老年人预防肺部感染的重要措施之一。通过定期体检,可及时发现肺部感染的迹象,并采取有效的治疗措施,避免病情恶化。老年人应该每年进行一次全面的体检,包括胸部X线片或CT(计算机层析成像)检查。这些检查可以帮助医生检测患者肺部是否存在感染或其他异常情况。如果老年人在慢性肺部疾病或其他相关疾病,体检的频率应该更加频繁。除了体检以外,老年人还应该时刻关注自己的身体状况。如果出现咳嗽、咳痰、气喘、发热等症状,应及时就医。此外,老年人还应该保持口腔卫生,避免口腔感染引起的肺部感染。

总之,老年人预防肺部感染的方法包括保持健康的生活方式、戒烟限酒、接种疫苗、保持社交活动、定期体检及增强免疫力等。只有采取综合性的预防措施,才能有效降低老年人患肺部感染的风险。

(作者供职于河北医科大学第三医院全科医学科)

过敏的诱因有哪些

□应元杰

过敏是一种常见的免疫系统反应,通常由身体对某种物质(过敏原)的异常反应引起。过敏原可以是食物、药物、昆虫叮咬、花粉或其他环境因素。了解过敏的诱因有助于预防和管理过敏反应。

食物过敏

食物过敏是最常见的过敏类型之一,通常由摄入某种食物引起。常见的食物过敏原包括牛奶、鸡蛋、花生、海鲜、小麦等。食物过敏的症状可能因人而异,通常包括皮疹、瘙痒、肿胀、呕吐、腹泻、呼吸急促等。

治疗方法:避免食用过敏食物是最有效的措施。一旦出现食物过敏症状,应立即就医,接受药物治疗。有些食物过敏可以通过逐渐接触少量过敏原减轻症状。

药物过敏

药物过敏通常由服用某种药物引起,如抗生素、非处方药、疫苗等。药物过敏的症状包括皮疹、瘙痒、肿胀、呼吸困难等。严重的情绪下,可能会出现过敏性休克,这是一种紧急情况,需要及时就医。

治疗方法:了解并避免过敏药物是关键。在服用新药物之前,应告知医生自己的过敏史。一旦出现药物过敏反应,应立即停药并就医。有些药物过敏可能需要紧急治疗,如过敏性休克。

昆虫叮咬过敏

某些人会对昆虫叮咬产生过敏反应,通常是蚊子、蜜蜂、黄蜂等。昆虫叮咬过敏的症状包括局部红肿、瘙痒、疼痛等。严重情况下,可能会出现全身反应,如呼吸急促、头晕等。

治疗方法:避免接触昆虫是预防过敏的关键。在户外活动时,穿长袖衣服和长裤,采取驱虫剂等措施,有助于减少昆虫叮咬。如果出现过敏症状,应立即就医,接受治疗。

花粉过敏

花粉过敏是由空气中的花粉颗粒引起的一种季节性过敏反应。花粉过敏的症状包括鼻塞、流涕、打喷嚏、眼睛发痒等。严重的情况下,可能会出现呼吸困难、咳嗽等症状。

治疗方法:避免接触花粉是预防过敏的关键。在花粉季节,应关闭窗户,避免外出或待在室内空气流通较差的地方。使用空气净化器也有助于减少花粉在室内空气中的数量。如果出现过敏症状,应使用抗组胺药物或类固醇药物进行治疗。

环境因素导致的过敏

某些环境因素可能导致过敏反应,如尘埃、霉菌、动物皮屑等。环境因素导致的过敏症状因人而异,通常包括鼻塞、流涕、咳嗽、呼吸急促等。

治疗方法:了解并避免接触过敏原是预防过敏的关键。保持室内清洁和通风,使用空气净化器也有助于减少室内环境中的过敏原。如果出现过敏症状,应使用抗组胺药物或类固醇药物进行治疗。

总之,了解过敏的诱因有助于预防和管理过敏反应。在遇到可疑过敏原时,应尽量避免接触并采取预防措施。如果出现过敏症状,应及时就医,接受治疗。

(作者供职于漯河市中心医院儿三科)

如何正确认识高尿酸血症

□卜巧云

高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征。当尿酸生成过多或排泄障碍时,就会使血尿酸升高,引起高尿酸血症。根据病因,高尿酸血症可分为原发性高尿酸血症、继发性高尿酸血症两大类。

高尿酸血症有什么危害 高尿酸血症患者,不仅仅表现为痛风,还会导致一系列并发症。**关节损害** 高尿酸血症患者早期可能会出现痛风,随着血尿酸的升高,大量尿酸盐结晶沉积在关节腔,可诱发痛风性关节炎。痛风性关节炎长期反复发作,可形成痛风石,甚至造成关节骨质破坏、畸形。

尿酸性肾病及尿毒症 尿酸可在肾脏沉积引发急性肾病、慢性间质性肾炎或肾结石,称为尿酸性肾病。**心脑血管疾病** 高尿酸血症与动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中、高血压等疾病的发生发展密切相关。

结石 高尿酸血症患者体内的尿酸盐可在尿路中沉积形成尿路结石。同时,持续酸性尿更容易形成尿酸结石。**内分泌紊乱** 高尿酸血症与胰岛素抵抗存在密切联系。胰岛素分泌异常、糖代谢紊乱,就会出现肥胖、高脂血症、糖尿病等。

其他并发症 高尿酸血症在

一定程度上还会影响胎儿及孕妇产后的身体状况,引发胎儿早泻、先天性异常等一系列不良后果。男性脱发、勃起功能下降也与高尿酸血症有关。

高尿酸血症应选择什么药物 别嘌醇、非布司他 抑制尿酸生成的药物。**苯溴马隆** 促进尿酸排泄的药物。若患者为尿酸排泄增多型,应用该药有增加结石、尿酸性肾病的风险,因此,通常将苯溴马隆作为二线用药。

调控饮食能有效控制尿酸水平吗 很多患者认为,尿酸是嘌呤代谢的终产物,降尿酸就是要控制嘌呤的摄入,只要减少摄入含嘌呤的食物,就可以有效控制尿酸

水平。其实,人体每天产生的尿酸80%来源于自身嘌呤的代谢,只有20%来源于食物的摄入,因此,减少嘌呤的摄入对控制尿酸水平作用不大。

无症状高尿酸血症是否需要治疗 日常生活中,血尿酸偏高十分常见,大多数高尿酸血症患者并不会出现痛风症状,只有出现急性痛风性关节炎或尿酸性肾结石、肾功能异常时,患者才会引起重视。其实,所有高尿酸血症患者均需要进行治疗,以减少痛风发作,使心血管、肾脏等脏

器免受慢性炎症损害。**如何预防高尿酸血症** 调整饮食习惯 均衡饮食,降低嘌呤食物的摄入,选

择低脂肪、低盐的食物,是预防高尿酸血症及痛风的根本方法。

适度运动 适度的运动可以帮助改善体质,帮助尿酸代谢,避免肥胖。

物理治疗 规律的物理治疗可以帮助缓解尿酸症状,防止痛风的发作。

定期监测 定期监测尿酸水平,必要时可进行药物治疗。

药物治疗 如果通过调整生活方式不能有效控制血尿酸水平,则应及时进行规范的降尿酸药物治疗。

(作者供职于洛阳市中心医院老年医学科)