

# 咳嗽总不好? 权威用药方案来了!

季节更替,流感高发,身边的咳嗽声此起彼伏、久咳不愈,非常恼人。为何流感后仍一直咳嗽不止?我们该如何处理?如何用药?南京市第一医院药学部临床药师刘培延和大家聊聊。

通讯员 孙忠河  
现代快报/现代+记者 任红娟

▶ 药师在为患者配药  
通讯员供图



## 流感后咳嗽,该如何处理?

刘培延介绍,咳嗽是机体重要的防御性反射,有利于清除呼吸道分泌物和有害因子,促进疾病恢复。流感后咳嗽不愈,常常是感染后咳嗽的临床表现。感染后咳嗽是指当呼吸道感染的急性期症状消失后,咳嗽仍然迁延不愈,通常持续3~8周,X线胸片检查无明显异常者,其中以病毒性感冒引起的咳嗽最为常见,常为自限性,多能自行缓解,但也有部分患者咳嗽顽固,甚至发展为慢性咳嗽。现有的研究结果表明广泛的气道炎症、上/下呼吸道上皮损伤可能是感染后咳嗽的直接内在诱因。当感染后咳嗽源自下呼吸道时,常常还伴有大量的黏液分泌、短暂的气道高反应性以及咳嗽受体高敏感性,这些病变均导致了咳嗽的经久难愈。

流感后咳嗽,多表现为刺激性干咳或咳少量白色黏液痰,且多存在自限性的倾向。一般情况下,轻度咳嗽,随着痰液或异物的排出咳嗽可自然缓解,无需进行镇咳治疗,可尝试非药物治疗,如含润喉糖、干吃蜂蜜、给房间加湿保湿,多喝冰糖雪梨水、淡茶、温水、陈皮水等。但频繁、剧烈的咳嗽会对患者的生活、工作和社会活动造成严重

影响,影响休息和睡眠,则应适当给予镇咳治疗。

## 使用镇咳药,这些问题要留意

常用的镇咳药根据是否作用于咳嗽中枢分为中枢性镇咳药和外周性镇咳药。

中枢性镇咳药直接抑制咳嗽中枢,作用强、效果明显,适用于各种原因引起的频繁、剧烈干咳。(1)具有依赖性的镇咳药(如可待因、福尔可定)具有镇痛和镇静作用,适用于伴有胸痛的剧烈干咳,不宜用于痰多者,也不宜长期使用,应注意用量及次数的控制,以避免成瘾。与可待因相比,福尔可定成瘾性较弱,可用于新生儿和儿童。(2)不具有依赖性的镇咳药(如右美沙芬、喷托维林)不具有镇痛和镇静作用,适用于不伴有胸痛的干咳,同时不具有成瘾性,也适用于新生儿和儿童。右美沙芬可引起头晕、嗜睡,更适用于夜间咳嗽的患者,但对儿童急性夜间咳嗽疗效差。

外周性镇咳药作用缓和,一般用于较为轻度的咳嗽,也可作为中枢镇咳药无效或患者不耐受时的一种选择。(1)那可丁大剂量可引起支气管痉挛,不宜用于痰多者;(2)苯佐那酯胶囊应完全吞服,

如果将胶囊咀嚼或溶解在口中,可能会发生口咽麻醉;(3)苯丙哌林适用于白天咳嗽为主的患者,也是剧烈咳嗽时的首选药物,对口腔黏膜有麻醉作用,产生麻木感觉,需整片吞服,不可嚼碎,痰多者不宜使用;(4)左羟丙哌嗪痰多者也不宜使用;(5)二氧丙嗪主要用于镇咳,还可用于过敏性哮喘,荨麻疹和皮肤瘙痒症,治疗量与中毒量接近,不得超过剂量。

此外,右美沙芬、喷托维林、二氧丙嗪等药物可引起嗜睡、乏力等不良反应,服药期间不得驾驶机动车、车和从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

对于咳嗽伴有少量黏痰或痰液不易咳出、鼻塞、流涕者,还可应用包含镇咳、祛痰、抗组胺等药物的复方制剂,如复方可待因口服溶液、复方福尔可定口服溶液、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、氢溴酸右美沙芬口服溶液、美敏伪麻溶液、喷托维林氯化铵糖浆、二氧丙嗪茶丙哌林片、复方甘草片、复方甲氧那明等,有利于痰液排出和镇咳。此外,苏黄止咳胶囊、肺力咳合剂等中成药也能有效缓解咳嗽。

刘培延强调,若咳嗽持续时间迁延大于8周时,应注意有无其他病因存在的可能,建议进一步检查明确诊断。

## 春季长高攻略来了,错过要等明年

现代快报讯(通讯员 王凝嫣 记者 梅书华)在春暖花开的日子,孩子们也迎来了长高的关键期,许多家长都希望孩子能多长几公分,却无从下手。南京市妇幼保健院儿保专家洪琴主任医师给家长们介绍三个长高“秘籍”。

### 营养——身高的催化剂

俗话说:“吃了春分饭,一天长一线。”春分以后,对于正在生长发育期的孩子们来说,是长个子的最佳时机。家长们一定要抓住这个关键时期,给孩子补充营养、丰富饮食,为孩子长高打好营养基础。

蛋白质、钙、铁、锌、维生素等与生长发育关系密切的营养素要确保优质量足。其供给主要来源是日常膳食中的鱼、肉、蛋、奶、水果和蔬菜等食物,因此家长们要注意孩子饮食的营养均衡,形成良好的饮食习惯。

### 睡眠——生长激素分泌的关键

生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的3倍,所以保证充足的睡眠有利于长高。睡眠时肌肉放松,有利于关节

和骨骼伸展。生长激素分泌最多的两个时段,分别是21:00-1:00和5:00-7:00,如果在这两个时间段内,孩子没有睡着,或者已经醒了,那么就错过了长高的最佳时间段。

需要提醒家长的是,生长激素大量分泌的前提是:必须进入深度睡眠。而人一般在入睡后半小时内至1小时,才会进入深度睡眠状态,因此要让孩子早点入睡。

### 运动——帮助长高好方法

适度的身体活动对儿童身高增长有积极影响。例如促进骨骼生长、拉伸脊柱、改善肌肉力量、提升新陈代谢、改善睡眠质量。运动可以促进生长激素的释放,有助于骨骼和肌肉的发育,对孩子性格的塑造也有积极的促进作用。需要注意的是,运动强度以能耐为原则,不可超强度运动。

试试这些运动:

- ① 弹跳运动:跳绳、跳高、跳远、跑步等;
- ② 延伸运动:单杠引体向上、仰卧起坐、体操等;
- ③ 全身性运动:篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等。

## 宝宝上床后很难哄睡,家长要注意了

现代快报讯(通讯员 王凝嫣 记者 梅书华)2023年《中国睡眠大数据报告》显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%。你知道吗?儿童同样会失眠。据统计,儿童慢失眠的患病率为10%~30%。3月21日是世界睡眠日,南京市妇幼保健院儿童保健科朱春副主任医师和大家聊聊如何能让孩子有一个优质睡眠。

想要孩子能有一个优质的睡眠,首先要学会判断孩子是否有睡眠问题。朱春介绍,可以从以下三方面判断孩子的睡眠状况:儿童一天24小时总的睡眠时间是否充足;在睡眠条件适宜的情况下,从上床准备就寝到实际入睡所需时间大于20分钟;在睡眠中会经常醒来、打鼾、呼吸困难或有其他问题。

如果孩子存在以上三个方面的问题,建议家长带孩子到医院

接受专业的评估与指导。

朱春提醒家长,做好这五点,可以帮助孩子拥有优质睡眠。一是适宜的睡眠环境,卧室应空气清新,温度适宜(20~25℃),不宜在卧室放置电视、电话、电脑、游戏机等设备;二是正确的睡床方式,婴儿宜睡在自己的婴儿床里,可与父母同一房间;三是作息要规律,从3个月~5个月起,儿童睡眠逐渐规律,宜固定就寝时间,一般不晚于21点;四是适当安排睡前活动,可安排3~4项,如洗漱、如厕、讲故事等,活动时间控制在20~30分钟内;五是培养儿童独自入睡的能力,儿童哭闹时,父母先耐心等待几分钟,再进房间短暂待在其身边1~2分钟后立即离开,重新等候,并逐步延长等候时间,帮助儿童学会独自入睡和顺利完成整个夜间连续睡眠。

## 试试这些药茶,可清肝、减脂、明目、提神

春季,万物复苏,气温逐渐回暖,人体的新陈代谢也开始加快。这个时候,选择适合的茶饮不仅可以提神醒脑,还能帮助身体适应季节变化,增强免疫力。南京市中医院专家推荐了一些春季适宜饮用的养生茶,它们各有特色,能够帮助你在春季保持健康。

通讯员 张明  
现代快报/现代+记者 刘峻

### 玫瑰陈皮桂花茶

肝脏在春季最为活跃,但如果肝气不顺,可能会导致情绪抑郁等问题,这时,我们可以来点玫瑰花陈皮桂花茶。

成分:玫瑰花、陈皮等。

功效:玫瑰花具有解郁安神、活血调经的功效。陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效。二者合用,可理气解郁、缓和情绪。

适用人群:适合压力大、易烦躁、心情压抑的人群。

注意事项:阴虚体质者慎用,口干舌燥、手足心热者慎用。

使用方法:将茶包放入陶瓷杯或透明玻璃杯中,用沸水冲泡,加盖焖10分钟即可饮用。

### 山楂红花茶

你是否经常感到疲惫、身体局

部出现莫名的疼痛,不耐受寒邪?又或者皮肤不知不觉出现乌青或青紫瘀斑,性格浮躁,容易健忘?南京市中医院肾病科主任中医师郑艳辉表示,有可能是血瘀证在作祟,那这款山楂红花茶可常备左右。

成分:山楂、红花等。

功效:山楂具有消食健胃、行气散瘀的功效。红花具有活血通络、散瘀止痛的功效。二者合用,可活血化瘀、健胃消食。

适用人群:适合于血瘀证,血脂高出现的口舌紫暗、胸闷以及血瘀出现的痛经、跌打损伤等。

注意事项:有血小板减少、出血倾向、血液病患者慎用,孕妇不建议饮用。

使用方法:将茶包放入陶瓷杯或透明玻璃杯中,用250ml沸水冲泡,加盖焖20分钟即可饮用。建议水煮20分钟,效果更佳。

### 清肝减脂茶

如何“清肝护肝”?南京市中医院感染性疾病科主任医师张彦亮介绍,医院感染性疾病科集多位专家的临床经验,参照古今经典名方,辨证与辨病相结合,精心筛选与配伍,研制了清肝减脂茶。

成分:生晒参、丹参、茵陈、陈皮、生地、猪苓、山慈菇、焦山楂、醋五味子等。

功效:清肝活血,健脾化湿,消

积减脂。

适用人群:适用于轻中度脂肪肝和(或)肝损伤及慢性肝病转氨酶升高者的辅助治疗。

注意事项:10岁以下儿童及孕妇禁用。

使用方法:将茶包放入陶瓷杯或透明玻璃杯中,用沸水冲泡,加盖焖12~15分钟,或者用养生壶煲7~8分钟,即可饮用,每日1~2袋。

### 清肝明目茶

针对人们长时间面对电子产品导致的眼睛疲劳及视力问题,以及因生活节奏快、压力大所引发的肝火旺盛与情绪抑郁状况,南京市中医院内分泌科主任中医师陆源源推荐一款兼顾清肝明目与疏肝解郁功效的中药代茶饮。

成分:桑叶、麦冬、陈皮、白菊花、三七花、枸杞子。

功效:具有清肝明目、泻热解郁的功效。

适用人群:适用于眼睛干涩、视力疲劳、急躁失眠以及长期熬夜等人群。

注意事项:桑叶、白菊花甘寒,易腹泻,10岁以下儿童、经期及孕妇慎用或遵医嘱。

使用方法:将茶包放入陶瓷杯或透明玻璃杯中,用沸水冲泡,加盖焖12~15分钟,或者用养生壶煲7~8分钟,即可饮用,每日1~2袋。

## 儿童患龋病不可小视,要早防早治

现代快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)3月20日是“世界口腔健康日”,口腔健康要从娃娃抓起。南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)儿童口腔科主任邢向辉表示,龋病,即家长口中的蛀牙、虫牙,是威胁儿童口腔健康最主要的疾病。儿童患龋病,轻则会导致双侧面部发育不对称、影响恒牙生长,重则会影响孩子的发音和容貌,甚至可能造成儿童的自卑心理,阻碍身心发育。

为了预防儿童龋齿,邢向辉建议家长,可以从以下几个方面干预:

每日清洁牙齿:由于儿童饮食细致,牙齿表面极易附着食物残渣,形成牙菌斑。刷牙和使用牙线可去除牙菌斑。对于低龄儿童,家长可以位于孩子头顶上方,用手指裹住沾水的纱布,分区域擦拭孩子牙齿的所有牙面,注意别漏掉了牙齿的内侧面,直到纱布上不再有黄白色牙垢为止。在

儿童3岁后,家长应开始教孩子正确有效的刷牙方法,并每日至少帮助孩子刷牙一次。

正确使用含氟牙膏及氟化物:氟化物有着预防龋齿的效果。2岁以下婴幼儿应每天使用含氟牙膏刷牙至少两次。家长可以将米粒大小的含氟牙膏涂在牙刷上,注意把牙膏压到牙刷毛里,这样避免孩子把牙膏当果冻直接吃掉。

培养良好的饮食习惯:儿童进食次数多,且食物通常较为细软,这些特点往往会导致龋病发生率。家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,如在儿童牙齿萌出后减少夜奶次数,避免含奶瓶入睡,少吃软糖、年糕等黏、甜的食物等。

定期看口腔医生:家长应定期带孩子到医院涂氟,每半年涂一次;当六龄齿萌出或第二乳磨牙萌出的时候,及时带孩子去医院做窝沟封闭,这些方法都能有效防止龋齿的产生。