



冬季是急性呼吸道传染病的高发季。特别是在流感病毒的侵扰下,孩子的咳嗽可能变得更加顽固和频繁,严重影响休息和学习。面对孩子的咳嗽不止,许多家长在寻求治疗之路上既焦急又迷茫,尤其是面对种类繁多的中成药时,更是不知如何选择是好。

今天,临床药师就来跟大家聊聊,如何根据孩子的情况,对症选择止咳中成药。

## 感冒止咳药 你给娃选对了吗

### 风寒犯肺型

患儿多因外感风寒而咳嗽声重,痰液呈白色且清稀,舌苔薄白,常伴有鼻塞流涕、咽喉发痒等症状,尤以夜间咳嗽为甚。

**治疗策略** 以散寒解表、润肺止咳为主。可选用咳喘平台剂(医院自制制剂)、咳停合剂(医院自制制剂)、通宣理肺丸(口服液)、小青龙合剂(颗粒)、止咳宁嗽胶囊、风寒咳嗽颗粒、杏仁止咳糖浆等以温肺散寒,缓解咳嗽为主要功效的药物。

### 风热犯肺型

患儿多因上火而引发咳嗽,咳嗽剧烈且气粗,痰液黄色黏稠,舌苔薄黄,伴有

鼻塞流黄鼻涕、咽喉肿痛、发烧等症状。

**治疗策略** 为清热解毒、化痰止咳为主。可选用小儿护肺口服液(医院自制制剂)、小儿肺热咳喘口服液、小儿麻甘颗粒、小儿咳喘灵颗粒、川贝枇杷糖浆以清热化痰、止咳平喘为主要功效的药物。

### 风燥犯肺型

患儿多因风热侵袭于肺而致肺失清肃所造成。患儿主要表现为干咳无痰或痰少成丝,不易咯出,喉痒连声作呛,甚至痰中带有血丝,伴有口干等症状。

**治疗策略** 以疏风清肺、润燥止咳为主。可选用蛇胆川贝枇杷膏、秋梨润肺膏、二母宁嗽丸、杏苏止咳糖浆等以润肺止咳、缓解干咳为主要功效的药物。此外,每日2次饮服川贝冰糖雪梨羹对缓解燥热咳嗽也有一定的治疗作用。

### 痰湿蕴肺型

患儿多因脾失健运,运化水湿功能失常,导致水湿反而聚为痰浊,上贮于肺。患儿以痰多、咳嗽反复发作作为特点,痰色白或带灰色,早晨或食后咳嗽加重,进食甘甜油腻食物后症状加剧,舌苔白腻。

**治疗策略** 以健脾燥湿、止咳化痰为主。可选用二陈丸、橘红痰咳液(颗粒)、蛇胆陈皮胶囊、小儿豉翘清热颗粒等以健脾化痰、减轻咳嗽为主要功效的药物。

### 痰热郁肺型

患儿多由外感邪郁或外感风寒,郁而化热,热灼肺津,炼液成痰,痰与热结,壅阻肺络所致。患儿咳嗽气息粗促,痰多稠黄、胸肋胀满,咳嗽时引痛、面赤、舌质红、苔黄腻。

**治疗策略** 应以清热肃肺、豁痰止咳为主。可选用复方鲜竹沥液、小儿清肺化痰口服液、小儿止咳糖浆等以清热化痰、止咳平喘为主要功效的药物。

### 肺阴亏虚型

患儿多因肺阴亏虚,虚热内灼,肺失滋润,肃降无权导致的咳嗽。其主要表现为干咳无痰或痰少黏白、咳声短促,痰中可能带有血丝,伴有低热、盗汗、口干、舌质红、少苔等症状。

**治疗策略** 应以滋阴润肺、化痰止咳为主。可选用养阴清肺膏(口服液)、蜜炼川贝枇杷膏、百合固金片等以滋阴润肺、缓解干咳为主要功效的药物。

### 积食咳嗽

此类咳嗽多因积食引起,患儿常伴有口臭、咳嗽、舌苔白厚或黄腻、大便酸臭、睡不安稳等症状。

**治疗策略** 消食导滞、健脾化痰。可选用小儿消积止咳口服液、保和丸、大山楂丸、小儿七星茶等以消食化积、缓解咳嗽为主要功效的药物。(来源:《北京青年报》)

## 指压板+超慢跑 小心跑出筋膜炎

“方便练习,容易坚持”“有点疼,但可以加速代谢,有助减重”……近期,一种名为“指压板超慢跑”的运动走红“网络养生圈”,称只要跟着音乐节拍,在布满小凸起的地垫上原地踏步,就能达到健身减重目的。经过一段时间的检验,网友的反响主要分为两派,有的表示有一定健身效果,而有的人则直接跑出了足底筋膜炎。

最近,广州中医药大学第三附属医院骨伤康复科主任袁颖嘉就接诊了一名患者。40岁的吴先生几乎每天都要进行一小时“指压板超慢跑”。坚持了一段时间,一天起床后,他双脚刚碰地,就感到一阵剧烈刺痛,就诊后发现,因为指压板训练不当,导致足底遭了殃,确诊为足底筋膜炎。袁颖嘉接受记者采访时表示,指压板是一种特殊的地垫,表面布满凸起小点,旨在模拟足底按摩效果。在中医看来,人体的足底遍布大量经络穴位,指压板的凸起能刺激足底穴位,从而起到缓解疲劳、促进新陈代谢、改善睡眠、调理气血的作用。超慢跑属于有氧运动,强度不大,可长时间坚持,有助增强心肺功能,加速脂肪燃烧,同时能显著减轻关节和肌肉负担。指压板和超慢跑两者有机结合,的确能很好地锻炼身体,是一种值得推荐的运动方式。

“不过,对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,若控制不好运动时间和强度,容易引起筋膜水肿或其他不良反应。”袁颖嘉提醒,练习“指压板超慢跑”应选择软硬适中的指压板,以踩上去轻微疼痛为宜,也可以在指压板上铺块毛巾或穿上袜子,以减轻疼痛感。锻炼应循序渐近,刚开始试着进行10分钟超慢跑,逐渐增加时间,运动强度以疼痛、不适在休息后能得到缓解为衡量标准。运动时,年轻人可将心率调整至120~140次/分钟,60岁以上老人,最好将心率控制在90~100次/分钟,不宜过快,以跑步时能顺畅地与人对话为宜。每次运动后,务必做好腿脚拉伸放松,如果足部有轻微不适,可以用冰袋敷10~15分钟,或从足跟往脚趾方向轻轻捋顺筋膜,过程中可涂抹适量精油辅助按摩,如果疼痛持续发作没有缓解迹象,建议及时就医。

袁颖嘉表示,肥胖人群、肌肉含量过少的人,都容易在锻炼中伤及足底筋膜,建议将“指压板超慢跑”拆分成指压板按摩和平地超慢跑两项运动来锻炼。此外,高血压、糖尿病、心脏病等慢病患者,以及有痛风病史、长骨刺的人群,都不建议进行此类运动。(来源:《生命时报》)



## 细胞DNA 倍体定量分析技术助力宫颈癌筛查

衡水市妇幼保健院 邱浩

宫颈癌是全球第二大女性生殖系统恶性肿瘤,开展宫颈癌筛查是降低宫颈癌发病率和死亡率的有效手段。目前,宫颈癌的筛查分三个阶梯,逐个递进,主要是脱落细胞学检测、电子阴道镜检测和组织病理学检测。

在脱落细胞学检查中,细胞DNA 倍体定量分析技术是较为先进的技术,该技术无创伤,敏感性及准确度都是目前其它筛查手段无法企及的。

在这项检查中,通过Feulgen染色、全自动扫描系统进行细胞DNA 定量分析。DNA是细胞生长、分化和繁殖的基础,致癌因子引起基因的突变所导致DNA含量的改变,都可以被全自动细胞DNA 倍体定量分析系统所检出。

这项技术克服了传统涂片技术存在的假阴性和细胞混杂不易辨认和漏诊的弊端,可广泛应用于诊断宫颈癌及癌前病变、评估宫颈癌及癌前病变严重

程度、判断宫颈癌及癌前病变活动状态、帮助避免细胞学和病理学上的误差,指导宫颈癌的治疗。该技术不仅能提高细胞学诊断的准确性,而且对于肿瘤的预后评估及指导肿瘤的治疗有重要意义。衡水市妇幼保健院是全市首家应用人工智能诊断新技术助力宫颈癌筛查的医院,可以及时帮助有需求的妇女了解掌握身体健康状况,做到早发现、早发现、早治疗。