

# 这个方法对治孩子咳嗽很有用



孩子一咳,家长就紧张。有的医院会推荐用雾化的方式来给孩子治疗。关于雾化的谣言,也日渐猛烈:雾化都是激素药,不能用,孩子用多了会有依赖性的,给孩子用就相当于吸毒。

听得很多家长心里都怕怕的,给孩子做过雾化的后悔不已,准备给孩子做雾化的也不敢做了。

**雾化是什么**  
雾化只是我们的一个俗称,真正的名称是雾化吸入疗法。

从名字上大家就可以看出来,它实际上是通过特殊装置,把药物变成液体或者固体微粒喷射出去,吸气时就能进入呼吸道和肺部,达到洁净、湿化气道、

局部和全身治疗的目的。

对一些儿童呼吸类疾病来说,雾化是一种非常有效的治疗手段,比如:支气管哮喘,喘息性支气管炎,急性喉炎,咳嗽变异哮喘,呼吸道感染伴喘息症状。特别当孩子急性哮喘发作的时候,雾化治疗相当于救命。

**雾化用药真的是激素吗 会对孩子不好吗**

雾化治疗这么有效,那么大家最关心的雾化用药,真如谣言中那般可怕吗?

目前给孩子最常用的有两类雾化吸入药物:吸入型糖皮质激素、支气管舒张剂。

就支气管舒张剂来说,大家可以简单地理解为,吸入后能引起支气管扩张,

有平喘的作用,常用药有沙丁胺醇、特布他林、异丙托溴铵等。

就吸入型糖皮质激素来说,常用药有布地奈德等,很多家长一听“激素”俩字,第一反应就是不好,拒绝。谣言也正是利用这一点,让家长们格外恐慌。

实际上,雾化激素和口服激素是不同的概念。雾化的用量很少,全身吸收量更少,即便是长期吸入,研究证实也基本不会影响孩子的生长发育和骨骼代谢。

在儿科呼吸系统的疾病治疗上,著名的儿科专家申昆玲教授曾经这样形容吸入型糖皮质激素:最有效、最直接、作用最好、副作用最少。

无论是《糖皮质激素雾化吸入疗法在儿科应用的专家共识(2018年修订版)》,还是《2017哮喘管理和预防全球策略》,糖皮质激素的安全性都得到了认可。

在合理的使用范围内,雾化的作用不容置疑。

**雾化会产生依赖性吗**

很多家长担心雾化多了孩子会不会有依赖性。的确,长期应用激素可能会产生一些副作用,但激素并无成瘾性和依赖性。

药物依赖性是指,当连续应用某些药物时,能使患者在精神上或机体上产生一定变化,中断用药后即会出现一系列戒断现象,使人非常痛苦,甚至危及生命。

具有依赖性的药物主要是麻醉药品和精神药品,但糖皮质激素不在其中,其

他的常用雾化药物也同样不属于依赖性药物,长期使用不会产生依赖性。

雾化是科学的给药方式  
在我国,雾化吸入疗法已经有近20年的临床使用时间,它的安全性早已得到了国际权威的认可。

完全不必闻雾化而色变,相反,比起其他给药方式,雾化还有一些优势。

**不良反应小**

从药物作用机制上看,雾化是直接作用于发生病变的呼吸道和肺部,不像口服和静脉注射,需要经过血液循环。

这种精准打击起效快,雾化的药也很少会进入到血液循环,避免损伤孩子娇嫩的肝肾,不良反应概率更低。

**安全性高**

我们经常说是药三分毒,雾化无需经过血液循环,能直达病变部位,吸入的剂量相比口服和输液剂量更小,自然安全性更高。

**雾化对孩子来说痛苦更小**

从给药方式上看,打针,孩子痛得撕心裂肺;吃药,家长喂得狼狈又心疼。雾化就是把药吸进去,孩子只需要用嘴含住或者戴上面罩就行,对于较大的孩子来说,配合度更高。

其实说到底,雾化只是一种方法而已,就像一把刀,是切菜还是雕花,全看你怎么用。

正视雾化,遵医嘱,远比别人吓唬自己强,当然,咱也不胡乱吓唬别人。  
(丁香医生)

## 水果能不能饭后吃? 养成十个饭后习惯

很多人都说:饭后有些事情千万不能做,如果踩了禁忌雷区,就得和长寿说拜拜了。

### 1.饭后不能散步?



饭后百步走,活到九十九,也是你们说的吧?

饭后散步,既不会使胃肠血液供应不足,也不会诱发功能性消化不良。

如果是血糖高和想减肥的朋友,饭后散步能帮你把刚刚升上来的餐后血糖给降下去,比起马上就坐下学习工作或躺倒睡觉要好。

### 2.饭后不能午睡?

吃饱就睡,睡了就吃听起来很懒、很二师兄,但其实和长胖没有太大关系,只要你没饱了再吃两口就行。

而且呢,饭后犯困对不少朋友来说,是很正常的生理现象。倒不是因为血都跑到胃肠去了大脑缺血缺氧,而多半是受到血糖波动和激素的影响。

如果觉得困了,当然要睡,不要硬扛。这时候不睡,留着等失眠了再睡吗?

### 3.饭后不能躺下?

有的人是趴着午睡的,但这样对颈椎和眼睛不好,那自然就只有选择躺下睡了嘛。

一般来说,对反酸问题比较严重的胃食管反流病人,建议饭后2小时内不要平卧。其他人问题不大,想怎么躺,怎么舒服就怎么躺。

### 4.饭后喝酸奶能助消化吗?



我们常说的消化,它需要的是规律的胃肠蠕动和消化酶。但是,酸奶本身并不能纠正身体不规律的胃肠运动,也没有消化酶,并不能真正帮助消化。

另外,酸奶算是饱腹感比较强的食物,而且市售酸奶以含糖的居多。如果吃饱了再喝酸奶,就是额外多吃糖、多吃热量,会更饱、更难消化。

### 5.饭后不能洗澡?

如果是心脑血管方面有问题的朋友,吃完饭就马上洗澡,是有可能发生因为头晕而在浴室摔跤的危险情况的。

但对于绝大多数人,受影响的可能性并不大。

### 6.饭后不能刷牙?

传言说饭后刷牙,会因为食物的酸性破坏牙釉质,使牙齿变软变脆的,有一定的道理,但不是绝对禁止。

吃完饭嘴巴里有大量的食物残渣,刷牙清洁一下的好处是毋庸置疑的。而且牙膏中含有的氟元素,也可以促进牙齿的再坚固。

如果不方便刷牙或者实在懒得刷牙,那就不刷牙,别乱说刷牙的坏处,漱个口就好。

晚饭后马上刷牙还有一个小小好处,就是不太会乱吃夜宵了……毕竟嘛。

### 7.饭后不能喝茶?



饭后一杯茶,提神助消化,也是你们说的吧?理论上,茶的成分是会使得一些蛋白质凝固,可能会影响到吸收。

但其实,只是不建议大量地喝茶,不喝个2升多的水一般也不可能冲淡胃液。所以,用太介意饭后半小时到1小时不能喝的说法。

### 8.饭后不能吃水果?

还是那句话,如果你已经饱了,就别再吃两口了。

这只是因为水果也有热量,也有比较强的饱腹感,而不是什么马上吃水果会把之前吃的食物都阻滞在胃里消化不良。

### 9.饭后不能松裤腰带?

如果说没了裤腰带,胃就没了支撑,就会引起胃下垂,那就得问问了:从来没有过裤腰带的人呢?

裤腰带勒的不是胃,胃下垂也只是一种胃的位置比较低的状态,并不会导致胃部不舒服。不过话又说回来,吃饱的时候,赶紧松裤腰带,还可以再多吃两口。

### 10.饭后多久可以锻炼?

饭后立即运动,确实会对呼吸、胃肠蠕动等有影响,让人感觉不舒服。

但是饭后半小时内,做些轻量的活动,比如擦桌子、扫扫地等,都没有什么问题。

想要进行快走、慢跑等中等强度的运动需要等到饭后1小时以后。饭后2小时后可以放心进行各种体育锻炼啦。  
(丁香医生)

## 如何正确“管住嘴,迈开腿”

“管住嘴,迈开腿”。相信很多朋友都听说过这句话,但事实上,很多人减肥之后,体重反弹、情绪无常、免疫力下降……都是因为错误解读了这6个字。那么到底如何正确地“管住嘴,迈开腿”,又如何避免坚持不住呢?

**这些“管住嘴,迈开腿”都要避免**

有人说,离开剂量谈毒性,都是耍流氓;其实,离开“量”谈减肥,也是要流氓。

■错误的“管住嘴”

不吃晚饭、奶昔代餐、果蔬汁轻断食、间歇性断食、13天快速减肥法,甚至是辟谷(断食)……极端低热量饮食减肥法五花八门。

在完全不知道自己该吃多少、又恨不得一天减个20斤的时候,这些听起来很有吸引力的“食谱”,根本不是“管住嘴”。饿了就扛着、忍着,更不是“管住嘴”。

■错误的“迈开腿”

有些“伪运动达人”试图在短期内获得健身成效,于是每天长跑、动感单车、

空腹跑、练HIIT,还要搭配器械、早晚两练。这样疯狂的锻炼,结果反而把自己练的残了、伤了。

对于女性来说,过量运动也容易导致进食障碍、功能性闭经、骨质疏松症。

很多人就是因为不知道要管住多少嘴、迈开多少腿,追求“减重又快又多”,而误入减肥歧途。

同样,正确的步骤也至关重要。

**先管住嘴,还是先迈开腿**

**要看情况**

如果你刚开始减肥,要听我一句劝:不要一开始就同时管住嘴又迈开腿!

只有在饮食和运动两个方面,都循序渐进地去调整改变,身体才能愉快接受。正确的做法应该是:先调整饮食习惯(结构),比如减少重油、重盐食品的摄入,均衡荤素食物的比例等,但是总的摄入量保持不变。

在这个阶段,迈开腿增加运动量,每天通过运动增加消耗200~300千卡就比较合适。

坚持运动一段时间,等身体适应之后,再适当减少饮食摄入量,也就是开始「管住嘴」,每天大约减少200~300千卡即可。

有了合理的步骤,还要尽量在生活中形成一些好习惯,尽可能避免坚持不住的情况发生。

**培养这些好习惯 减肥效果更明显**

1.记录每天的摄入量。可以买个食物秤,记录你自己每天都吃了些什么,吃得量适不适合。即使不做大量运动,饮食结构、摄入热量合理,也会有减肥效果。

2.放弃各种加工包装食品。多选择有动物、植物本身原始样貌的食物。

3.保证一定量的蛋白质(奶制品、鱼类、瘦肉)摄入。减肥不等于不吃肉,适当吃肉,不仅可以增加饱腹感,避免因为饥饿而暴饮暴食,还能保证运动时肌肉量不会流失过多。

4.学习适合自己的运动方法。不用像健身达人们那么专业,但要知道基本的

热身、拉伸、力量、阻抗、有氧、无氧和安全保护措施,说的都是些什么。

5.准备一个软皮尺。可以用皮尺来检测腰围、臀围等的变化,这可比体重更能反映你的线条好不好看,以及健康状况。定一个合理的体重目标。BMI在18.5~24就是正常体重了,别动不动就要“低于90斤”、“好女不过百”,保持科学的减肥速度。以每周1~2斤为佳,最好每周减体重的1%左右。

6.坚持适量的运动,注意休息。以提高体能为主要目标,基本固定一个运动时间的习惯,且不要天天运动。

7.提升到高强度运动。进阶之后,要做高强度运动,然后还要增加饮食、加强营养,而不是一味地少吃。

8.放松心情,持之以恒。良好的心态是成功减肥的关键,饭要一口一口地吃,肉要一点一点地减。

保持这些可以长期持续坚持的、良好的生活习惯,才不会造成供需双向不平衡,带来种种问题。  
(丁香医生)

## 三种呼吸训练法帮助肺康复

为预防疾病急性发作和各种并发症的发生,尽可能恢复已受损害的肺功能,同时增强患者日常生活的活动能力,最终提高患者的生活质量,很有必要掌握一下肺康复的科普知识。肺康复包括呼吸训练、运动训练、咳嗽训练、胸部拍拍、胸部震荡、体位引流等。需要根据患者病情,选择个体化的肺康复方式。

**哪些患者可以做肺康复?**

慢性呼吸系统疾病:慢性阻塞性肺部疾病、支气管哮喘、肺癌、肺纤维化、间质性肺疾病、肺减容手术前后等。

继发性呼吸功能障碍:周围肌肉病、神经肌肉疾病、心肌损伤、脑卒中稳定期、社会心理异常等。



**呼吸训练技巧1:缩唇呼吸**  
1.取坐位或卧位,身体放松。紧闭嘴

唇,用鼻慢慢深吸气2~3秒,屏气1秒。  
2.缩唇如吹口哨状,缓慢吐气4~6秒。  
3.重复吸气、吐气动作直至练习完成。

**呼吸训练技巧2:腹式呼吸**

1.取卧位或坐位,全身放松,一手放在胸前,一手放在肚脐上方。紧闭嘴唇,用鼻慢慢深吸气同时腹部凸起,心里默数1、2、3,屏气1秒。

2.呼气时,缩唇如吹口哨状,缓慢吐气同时腹部收紧,心里默数1、2、3、4、5、6。  
3.重复吸气、吐气动作直至练习完成。

**呼吸训练技巧3:呼吸训练器**

使用各种适合患者病情的呼吸训练器时呼吸节律应缓慢、深长,每分钟7~8

次,避免用力吸气和呼气过长,如出现胸闷、气喘等不适应立即停止。

肺康复禁忌症:不稳定心绞痛、神经肌肉疾病致活动困难、严重关节炎、周围血管疾病、严重认知及精神异常等患者不建议肺康复。

肺康复是一个基于对患者进行全面评估后量身定制的综合性的干预方案,主要针对的是慢阻肺、支气管哮喘、间质性肺等肺功能损伤性疾病。包括但不限于:运动训练、教育和行为改变,旨在改善慢性呼吸患者的身体和心理状况,并长期忠诚于提高健康的行为。

(启东市中医院康复医学科 朱海花 供稿)

## 少吃三种白色食物,预防肥胖降三高

三高,说的高血压、高血糖、高血脂。调查数据显示,三高中的每一高,患病人数都在一亿以上,而三高引发的心脑血管疾病已经超过癌症,成为头号健康杀手。

大部分三高形成是一个长期的过程,而且这类慢性病的发展与饮食习惯有关,特别是三白——糖、盐和脂肪,都是三高的推手。

**第一白:糖**

最常见的白糖,主要是指从甘蔗、甜菜中提取蔗糖而制成的白砂糖、冰糖,很多食物中都会添加。

高糖饮食热量高,会让人发胖。高糖饮食能让交感神经兴奋,加快心率、收缩血管,再加上体内的水和钠排泄减少,血管容量增加,会引起血压升高,对高血压患者非常不利。

关键有些白糖不容易被发现,比如白糖加工成果葡葡糖浆,作为甜味剂添

加到各种零食、饮料、点心等食物中。

一瓶最普通的含糖饮料下肚,一整天的糖摄入量就差不多够了,再吃点东西,糖摄入量很容易超标。

**限糖建议:每天不超过50克**

世界卫生组织建议,每个人终身都要减少添加糖的摄入。建议大家少喝含糖饮料,少吃高糖零食,减少添加糖的摄入。其实食品包装上都有营养标签,会注明糖(碳水化合物)的含量,大家吃之前记得看看。

**第二白:盐**

长期吃得太咸容易引起高血压,这个很多人都知道。但大家也许不知道,盐摄入过多还可能增加食欲,从而诱发肥胖和其他问题。

按照中国人的饮食习惯,盐很容易吃多,再加上很多零食中都含有大量的盐(钠),所以盐(钠)的摄入量超标也是普遍现象。

**限盐建议:每天不超过6克**

健康成人每人每天吃盐不应该超过6克,就是普通啤酒瓶盖盖去胶垫后,平铺满一瓶盖的量。

如果已经确诊高血压,每天最好不要超过3克。

建议购买一个2克的控油勺,一平勺盐是2克,每天做饭加盐的总量控制在3勺以下。

另外,每天吃盐不要超过6克,相当于钠不要超过2400毫克。

购买带包装的食品时,记得看一眼营养成分表中的钠含量,大致估算,别吃多了。

**第三白:脂肪**

有时候脂肪白得不明显,但看看白花的肥肉你就会懂了。

平时我们吃的各种肥肉、油炸食品和炒的菜里都有大量的油脂(脂肪),这还不算各种集三高(高油、高糖、高钠)于一身的点心、饼干等食物。高脂饮食除了

升高血脂、增加体重之外,还是糖尿病、高血压、脂肪肝、肿瘤等疾病的推手,对认知功能也有不利影响。

**限脂肪建议:用鱼禽肉代替一部分红肉**

要限制脂肪,首先要少吃动物油(如猪油)、肥肉、鱼子、动物内脏等。关于食用油,建议每天限制在25克左右,以植物油为宜。

猪肉、牛肉等红肉的脂肪含量相对高一些,建议少吃肥肉,一周吃红肉最好不要超过350克。由于鱼类富含对人体有益的饱和脂肪,禽类所含脂肪较低,所以建议大家适当选择鱼肉和禽肉,每天鱼、禽、蛋和瘦肉的摄入量限制在120~200克。

想要预防三高,仅仅是少吃一些东西可能是不够的,大家还是要慢慢改变整体的饮食习惯。该吃药的吃药,该运动的运动,该少吃的少吃,该多吃的多吃,才能恢复健康。  
(丁香医生)