

# 抗过敏药的选择难题

## 春季过敏困扰与抗过敏药物选择

春季,大自然万物复苏,鲜花盛开,但同时,这也是过敏高发季节。许多人会在这个季节遭受打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等过敏症状的困扰。这些症状不仅影响生活质量,还可能导致工作效率下降。因此,对于过敏患者来说,了解并正确使用抗组胺药是非常重要的。

### 办公室工作者的过敏难题

近日,李先生就遭受着过敏性鼻炎的困扰,他是一名办公室工作者,流鼻涕、打喷嚏和鼻塞的症状让他无法集中注意力处理工作,严重影响了他的工作效率。每天上班时,他总是不停地擦拭鼻涕,打喷嚏声也时常响起,让他感到非常尴尬和困扰。他来到省立药学院门诊咨询,希望了解哪种抗组胺药最适合他,既能缓解症状,不良反应又轻。

### 抗过敏药物的种类与特点

目前,市面上常见的抗组胺药主要分为两代:第一代和第二

代。第一代抗组胺药物的代表有苯海拉明、氯苯那敏、酮替芬和赛庚啶等。而第二代抗组胺药物则包括氯雷他定、西替利嗪、氮卓斯汀、依巴斯汀等。此外,还有一些新型第二代抗组胺药物,这些药物是第二代抗组胺药的衍生物或代谢产物,例如左旋西替利嗪、地氯雷他定和非索非那丁等。

对于过敏性鼻炎的治疗,首选药物是第二代或新型第二代抗组胺药物。这类药物具有良好的安全性,其血脑屏障穿透性低,减少了对中枢神经系统的抑制,镇静和嗜睡的不良反应该较少见。相比之下,第一代抗组胺药物由于具有较强的镇静作用和抗胆碱作用,嗜睡、口干的不良反应较常见,通常不推荐使用,尤其是儿童、老年人以及从事危险性职业者(例如高空作业者、职业驾驶员等)。

### 选择适合自己的抗过敏药物

在选择抗过敏药物时,患者

应根据自身实际情况来决定。对于需要保持清醒和集中注意力的办公室工作者,第一代抗组胺药就不是最佳选择,因为它们可能会导致嗜睡和注意力不集中。第二代,尤其是新型的抗组胺药,则为更好的选择,因为它们通常不容易引起嗜睡或注意力下降。但如果患者患中重度过敏性鼻炎,可能需要联合使用鼻用糖皮质激素等。

### 注意药物副作用与安全性

尽管第二代抗组胺药物不容易引起嗜睡,但在开始服用新药物时,仍需注意是否会影响日常活动,如驾驶或操作重型机械。如果在服用抗组胺药后出现任何不寻常的症状或副作用,应立即停药并咨询医生。在开始任何新的药物治疗之前,应该咨询医生或药师,以确保药物的安全性和适用性。

### 过敏预防措施与生活小贴士

除了药物治疗外,还有一些

预防措施可以帮助减轻过敏症状。例如,户外活动时做好防护,如戴口罩和眼镜,避免接触花粉;勤换洗被褥以减少尘螨;注意饮食搭配,避免刺激性食物和可能引起过敏的食物;保持室内通风干燥,使用空气净化器等。此外,定期清洁家居环境,特别是卧室和客厅,可以有效减少过敏原的积累。使用吸尘器或湿抹布清洁家具和地板,避免使用地毯和厚重的窗帘,因为它们容易积聚灰尘和尘螨。同时,关注天气预报,特别是在花粉浓度高的日子,尽量减少外出,或在外出时采取更加严密的防护措施。

正确的药物选择和适当的预防措施可以帮助过敏患者更好地度过春季。在使用任何药物之前,最好咨询医生或药师,以确保安全有效地治疗过敏症状。

(作者:魏晓霞 福建省立医院 药学部 副主任药师)

# 换季孩子易生病 小儿推拿帮你“接招”

许多家长可能都有这样的体会,一到换季,孩子就会很容易生病。这是因为换季时气温变化大,孩子免疫系统尚未发育完善,就像温室里的幼苗,对环境变化适应能力较弱,稍有不慎就容易被病菌盯上,频繁生病让家长们的操碎了心。吃药怕有副作用,打针又心疼孩子,有没有一种温和又有效的方法呢?不妨试一试中医疗法——小儿推拿,或许你会得到满意的答案。

### 小儿推拿是什么

小儿推拿是以中医基础理论为指导,运用各种手法刺激小儿的特定穴位和部位,来调整小儿的脏腑、气血、经络功能,从而达到防病治病目的的一种外治法。就像是给身体的“小零件”做精细的调试,让它们能更好地运转。它的对象一般是6岁以下的孩子,尤其对3岁以下的婴幼儿效果显著,新生儿也适用哦。

### 能应对哪些问题

小儿推拿的优势病种主要集中在消化系统和呼吸系统疾病。当孩子出现腹痛、腹泻、腹胀、呕吐、厌食、便秘等消化系统问题,或者感冒、发热、咳嗽、慢

性扁桃体炎等呼吸系统疾病时,小儿推拿都能发挥作用。比如孩子因为吃多了不消化,肚子胀的,通过小儿推拿往往能很快缓解;还有孩子轻微感冒,推拿后也能减轻症状,恢复得更快。而且,小儿推拿不仅能治病,还能用于日常保健与预防,增强孩子的体质,让孩子少生病。

### 具体该怎么做

进行小儿推拿时,首先要选择合适的时间,一般每个穴位操作1~2分钟,总的治疗时间在10~40分钟,具体要根据孩子年龄、病情、体质等情况调整。比如3岁以内的婴幼儿,一次治疗10~15分钟就可以;3岁以上的孩子,时间可适当延长到20~40分钟。

推拿前,要做好准备工作。家长要配合医生问诊,详细告知孩子的病情、病史等信息;孩子要摘除身上的配饰,穿着宽松的衣服,方便暴露施术部位。另外,还需要选择合适的推拿介质,像医用滑石粉、食用芝麻油、生姜汁、薄荷水等,不同的介质有不同的功效,比如生姜汁能治疗风寒感冒,薄荷水可用于风热

感冒。

在推拿过程中,医生会根据孩子的情况选择合适的体位,比如退六腑时让前臂屈曲,清天河水时伸直前臂,捏脊时取俯卧位等。操作时手法要轻快柔和、平稳着实,同时要随时观察孩子的反应,询问孩子感受,如有不适及时调整手法或停止操作。

### 注意事项

虽然小儿推拿好处多多,但也有些禁忌。孩子皮肤有破损、炎症、疔疮、疖肿、脓肿、不明肿块,以及有伤口瘢痕等局部,不能进行推拿;患有明显感染性疾病、急性传染病、有出血倾向的疾病、严重脏器疾病,或者诊断不明的患儿,也不适合推拿。

推拿后,孩子要多喝温开水,有出汗现象时注意避风保暖,避免感冒;还要安静休息15~20分钟,不要立即进食或哺乳。如果出现皮下毛细血管出血,少量的可自行吸收,淤血较多的可适当热敷或外用化瘀药物。

换季时,气温波动大,孩子免疫系统不完善,适应能力弱,易被病菌侵袭。常见疾病集中在消化系统和呼吸系统。消化

系统方面,容易出现腹痛、腹泻、腹胀、呕吐、厌食、便秘等问题,多由饮食不当引起。呼吸系统疾病也高发,像感冒、发热、咳嗽、慢性扁桃体炎等,气温骤变让呼吸道黏膜防御功能下降,病菌就容易入侵。小儿推拿对这些换季疾病有显著疗效,能缓解消化和呼吸方面的不适,帮助消化、减轻感冒症状,还能用于日常保健预防,增强孩子体质,让孩子在换季时抵抗力更强,减少生病。

小儿推拿是绿色、安全的育儿保健方法,能帮家长应对孩子换季生病问题。但推拿需专业知识和技巧,家长一定要带孩子去正规医院或机构,让专业医生操作,别自行操作,避免伤害孩子。

[作者:卢红燕 泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院) 中西医结合科 主管护师]

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师