



孩子咳嗽总不好怎么办

每到季节转换时，不少小朋友出现了咳嗽持续、反复等情况，严重影响了学习与休息，也让爸爸妈妈们操碎了心。那么，小朋友们该如何远离咳嗽，并且预防反复咳嗽呢？

引发咳嗽的常见病因

1. 呼吸道感染

如扁桃体炎、支气管炎或者肺炎等，是儿童最常见的咳嗽原因。

2. 感染后咳嗽

呼吸道感染后，孩子对各种刺激包括冷空气、烟雾刺激的敏感性明显增高，或因气道炎症持续，因而出现咳嗽迁延不愈。但随着病灶的修复和炎症的消退，咳嗽自然缓解，一般需要2周至4周。作为咳嗽的病原体已清除，因而不需要继续抗菌药物治疗。

3. 咳嗽变异型哮喘

这是一种特殊类型的哮喘，主要表现为清晨或夜间咳嗽明显，多为持续性刺激性干咳，少数有白色黏痰，抗生素

和止咳药效果不佳，多在季节变换、运动后、冷空气刺激下加重。

4. 上气道咳嗽综合征

包括各种鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、扁桃体炎、腺样体肥大、鼻息肉等上气道疾病均可能引起慢性咳嗽。主要表现为咳嗽时间较长，大多超过4周，伴有白色泡沫痰（过敏性鼻炎）或黄绿色脓痰（鼻窦炎）；咳嗽以晨起或体位变换时为甚，伴有鼻塞、流涕、咽干并有异物感和反复清嗓子等症状。

5. 其他

包括胃食管反流、气道异物吸入、心因性咳嗽等。

什么情况下需要就医

1. 紧急就诊情况

（1）呼吸困难：如果孩子出现呼吸急促、喘息或在呼吸时明显费力，可能表明气道受到严重阻塞或肺部功能受损。

（2）剧烈胸痛：咳嗽时伴有剧烈胸痛，可能是严重呼吸

系统疾病或其他疾病的标志，如肺炎、心脏问题等。

（3）明显咳血：咳嗽时咳出鲜血或血丝痰，可能是肺部感染、外伤或更严重病状的迹象。

2. 非紧急但需就诊情况

（1）咳嗽持续超过2周：长期咳嗽可能是慢性疾病，如哮喘、慢性支气管炎的迹象，或者是某些疾病未得到有效控制的标志。

（2）夜间咳嗽：如果孩子的咳嗽主要在夜间发生，严重干扰睡眠，可能与特定的健康问题，如哮喘、鼻窦炎或胃食管反流病有关。

（3）咳嗽影响日常生活和睡眠：持续咳嗽导致孩子白天疲倦、缺乏精力，影响学习和休息。

（4）伴有其他症状：如果咳嗽伴随发热、持续不退的高烧、体重下降、持续性声音嘶哑、呼吸时伴哨音、持续的单侧颈部肿大等症状，这些可能是发生更严重疾病的迹象。

就医前，家长应关注并记录下孩子咳嗽发生的时间（日

间、夜间）及频率；咳嗽性质（干咳、湿咳）；伴随症状（发热、体重下降、呼吸困难）；近期接触史（是否接触过呼吸道感染患者，是否有异物吸入可能）；孩子过往的医疗记录和疫苗接种情况等，以便就医时告知医生。

预防反复咳嗽

1. 避免“二手烟”

烟草中含有的化学物质不仅刺激儿童娇嫩的呼吸道，增加咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病的风险，还可能对孩子的长期健康造成负面影响。家庭成员在室内应完全禁烟，并尽量减少孩子在公共场所接触“二手烟”的机会。

2. 避免接触过敏原

宠物毛发、灰尘螨、花粉等，常常是诱发儿童咳嗽的隐性因素。应定期清洁家中的床上用品、窗帘和地毯，减少室内灰尘和螨虫。如果家中有宠物，应定期给宠物洗澡，并尽量避免宠物进入孩子的卧室。

3. 养成良好的卫生习惯

病毒和细菌是引发咳嗽的常见原因，通过手部可以传播。保持良好的卫生习惯可以显著减少咳嗽和其他呼吸道疾病的发生。教育孩子养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前、厕后、外出回家后要洗手。引导孩子保持自己的和生活和学习环境的清洁卫生。定期清理和消毒常接触的物品和表面，如玩具、桌面、门把手等，可以减少病菌的存活。

4. 加强运动

适度的体育运动不仅可以增强孩子的身体抵抗力，还能改善心肺功能，减少咳嗽的发生。定期的体育锻炼还有助于提高孩子的睡眠质量，从而促进身体健康。应鼓励孩子多参与户外运动，如散步、跑步、骑自行车等，根据孩子的年龄和兴趣选择合适的运动。对于较小的儿童，可以通过游戏的形式，如追逐游戏、跳绳等增加运动量。

（柳州市人民医院儿科 黄敏）

华法林的用药注意事项

华法林是较常用的口服抗凝剂，用于治疗 and 预防血栓栓塞性疾病，它通过抑制维生素K及其2, 3-环氧化物（维生素K环氧化物）的相互转化而发挥抗凝作用。华法林通常是经验性给药，但由于剂量范围窄、个体差异大等原因，华法林的剂量调整非常困难。

华法林的药物基因组学

影响华法林剂量的因素众多，其中遗传因素作用尤为明显。相关指南推荐了证据最强的3个基因用于指导华法林剂量，分别是CYP2C9、VKORC1、CYP4F2。其中，CYP2C9和VKORC1可以解释华法林剂量个体差异的35%至50%，被纳入多个华法林定量药理学模型之中。CYP2C9活性

变化可导致华法林体内浓度出现较大变化，甚至发生严重不良反应。携带CYP4F2*3等位基因的个体，维生素K的单氧酶活力降低，使体内维生素K浓度升高，高浓度维生素K会对华法林产生拮抗作用。维生素K氧化还原酶是华法林作用的靶点，维生素K环氧化物还原酶化合物1的编码基因VKORC1（-1639G>A）的遗传变异可通过影响VKORC1表达，从而影响华法林的敏感性，是导致华法林用药剂量个体差异的主要原因之一。

华法林用药基因检测可实现精准化给药，适用于深静脉血栓或肺栓塞患者、心房颤动预防卒中患者、心脏瓣膜置换后的血栓并发症患者以及长期服用华法林的患者。

华法林的作用机制

华法林的活性是通过抑制维生素K依赖的凝血因子（包括因子II、VII、IX和X）和抗凝血蛋白C和S的合成来实现的。华法林仅在体内有效，停药后药效时间维持较长，待维生素K依赖性因子逐渐恢复到一定浓度后，抗凝作用才消失。

华法林的药代动力学特点

华法林是由两种不同活性的消旋异构体R和S型异构体构成的混合物，S-华法林异构体在人体内的抗凝活性是R-华法林异构体的2倍至5倍，口服后基本完全吸收，浓度在4小时内达到峰值。华法林几乎完全经过代谢消除，在肝脏中两种异构体通过不同途径代谢。华法林单次给药后半衰期约为1周，然而有效半衰期范围从20小时到60小时不等，平均约为40小时。

药物相互作用

与华法林钠片同时使用时出血风险会增加的药物有：达

比加群、肝素、阿司匹林、氯吡格雷、双嘧达莫、普拉格雷、噻氯匹定，塞来昔布、双氯芬酸、双氟尼沙、布洛芬、吲哚美辛、酮洛芬、吡罗西康、西酞普兰、去甲文拉法辛、盐酸度洛西汀、艾司西酞普兰、氟西汀、氟伏沙明、帕罗西汀、舍曲林、文拉法辛等。

降低华法林作用的药物有：阿瑞吡坦、波生坦、孟鲁司特、卡马西平、苯巴比妥、利福平、莫雷西嗪、奥美拉唑、苯巴比妥、苯妥英、阿莫达非尼、安普那韦、阿瑞匹坦、波生坦、卡马西平、依非韦伦、依曲韦林、莫达非尼、蔡夫西林、苯妥英、吡格列酮、强的松、利福平和卢非酰胺等。

增加华法林作用的药物有：胺碘酮、卡培他滨、依曲韦林、氟康唑、氟伐他汀、甲硝唑、替加环素、伏立康唑和扎鲁司特等。

此外，有些药用植物（如大蒜、银杏）单独使用时可能会引起出血事件。另外一些药用植物（如圣约翰草、人参等）可以降低华法林钠片的作用，联合使用时需予以注意。

注意事项

食物中维生素K可能会影响华法林钠片的治疗，建议使用华法林钠片治疗的患者进食含维生素K食物时尽量稳定，保持正常均衡饮食，以保持维生素K的稳定摄入量。常见的维生素K来源为绿色蔬菜及叶子，如鳄梨、包心菜、芽菜、莴苣叶、油菜籽油、合掌瓜、黄瓜皮、芥兰叶、奇异果、薄荷叶、绿芥菜、开心果、橄榄油、菠菜叶等。

服用华法林钠片时，应尽量服用同一厂家的药品，如果更换，切记需要保持“剂量”一致而不是“片数”一致。建议在每天的同一时间服用华法林钠片，服药时间浮动最好不要超过2个小时。服用华法林期间如需要拔牙、做胃镜检查并接受外科手术等，需跟主治医师说明自己正在服用华法林，按照医生的医嘱决定是否需要停药或者是否需要其他药物来代替。

（柳州市工人医院药学部 曾江）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936