

秋高气爽的时节，很多家长带孩子外出游玩。但旅途中的环境变化、舟车劳顿和饮食差异，很容易让抵抗力较弱的孩子生病。如果提前备好一个随行小药箱，就能让旅途更加从容、安心。潍坊市中医医院临床药学科的李效尧整理了一份必备药物清单，让家长可以及时有效应对各种突发状况。

□本报记者 王路欣

## 必备药物

### ●退热药

儿童发热是最常遇到的问题之一，退热药的选择需严格遵循年龄和体重标准：

对乙酰氨基酚适用于2个月以上婴儿，间隔4小时-6小时重复使用，24小时内不超过4次。

布洛芬适用于6个月以上儿童，间隔4小时-6小时重复使用，24小时内不超过4次。

需要注意的是，两种药物选择一种即可，避免重复用药导致过量风险。切记根据孩子体重计算剂量，不要超量。退热药的目标是缓解不适而非单纯降温，若孩子精神状态良好，体温未达38.5℃也可暂不用药。另外，外出最好携带体温计，以方便随时监测体温。

### ●止咳化痰药

咳嗽原因多且复杂，家长可以选择清肺化痰糖浆、清肺止咳糖浆、润肺止咳糖浆、小儿祛痰散等中成药。

此外，氨溴索口服液或乙酰半胱氨酸颗粒可以帮助稀释痰液。氯雷他定或西替利嗪可以缓解过敏导致的咳嗽。

慎用中枢镇咳类药物，如氢溴酸右美沙芬糖浆。

### ●腹泻与便秘药

孩子肠胃系统比较娇嫩，加上旅途劳顿、水土不服，难免会出现腹泻。孩子腹泻时，预防和纠正脱水比止泻更重要。

口服补液盐Ⅲ是世界卫生组织推荐的首选药物，可以预防和纠正脱水，每次稀便后补充；益生菌可以缩短腹泻病程，乳糖不耐受患儿需选择无乳糖配方（如布拉氏酵母菌散）；蒙脱石散能够吸附病原体 and 毒素，适用于腹泻超过2天的患儿。

此外，清热止泻散、化湿止泻散、散寒止泻散、消食止泻散、健脾止泻散等中成药也有很好的效果。

应对便秘可选择开塞露（儿童专用10毫升包装）、乳果糖（温和渗透性泻药，适合长期便秘调理）。

### ●过敏类药物

进入新的环境，孩子接触花粉、尘螨、昆虫等过敏原，可能诱发过敏性鼻炎、皮疹（如荨麻疹）或过敏性咳嗽等。

如果是接触到蚊虫或者其他东西引发的过敏，可以使用外用炉甘石洗剂来止痒。该药物适用于所有年龄段的孩子，可缓解痱子、荨麻疹、蚊虫叮咬引起的瘙痒（皮肤破损或渗出时禁用）。

激素类软膏，如丁酸氢化可的松乳膏（弱效）、糠酸莫米松乳膏（中效），用于湿疹急性期控制，需遵医嘱短期使用。

氧化锌软膏可预防和缓解尿布疹，涂抹后能形成皮肤保护屏障。

潍坊市中医医院自制药物黄连膏具有清热解毒、滋阴润燥等作用，对儿童湿疹具有良好的疗效。

氯雷他定或西替利嗪适用于荨麻疹、过敏性鼻炎等，副作用小（嗜睡较轻）。

需要注意的是，过敏症状复杂，若出现呼吸困难、面部肿胀等严重反应需立即就医。

### ●五官适用药

生理盐水可冲洗眼睛（如异物入眼）或洗鼻（缓解过敏性鼻炎鼻塞）。

妥布霉素滴眼液、红霉素眼膏可用于细菌性结膜炎或眼周感染。

左氧氟沙星滴耳液：针对抠耳引发的中耳炎（需医生确诊后使用，不推荐用于婴儿和小于1岁的儿童）。

李效尧表示，外出会涉及到坐车等交通工具，有的孩子会晕车、晕船，建议携带晕车药，在上车前不要吃得太饱、太油腻，但也不能饿着肚子乘车。上车前在孩子肚脐处贴片生姜，可缓解晕车症状，或者准备一块新鲜的橘子皮，闻水果气味也能减轻症状。

出门在外，磕磕碰碰是常见的问题，可以携带创可贴、碘伏棉签、酒精棉片、无菌纱布等外用医药品，出现擦伤或小伤口时，进行及时消毒和初步的包扎处理。

# 带娃出游 这样打包小药箱

## 药物管理原则

### 安全存放，杜绝误服风险

药物应置于儿童无法触及的地方，并与成人药品分开放置。保留药品原包装及说明书，避免拆解独立包装。

### 定期整理，关注开封后有有效期

每半年检查1次，及时丢弃过期药品。液体药物（如糖浆、滴眼液）开封后1周-4周内需用完，即使未过期也可能变质。

### 按说明书储存，避免药品失效

糖浆剂需阴凉保存，滴眼液需避光，益生菌需冷藏。

### 用前查外观，变质药品不可用

出现以下情况即需丢弃：片剂变色、糖衣开裂、滴眼液混浊、软膏分层或异味。

## 儿童用药常见误区

**盲目使用抗生素** 抗生素是治疗细菌感染的药物，对病毒感染无效。有些家长在孩子感冒或发烧时，盲目使用抗生素，这样做不仅无效，还可能导致耐药性细菌的产生。但是抗生素也不是洪水猛兽，要相信专业医师的诊断，在医师的指导下合理使用抗生素。

**随意增减剂量** 有些家长认为，药物剂量越大，疗效越好。实际上，过量使用药物可能导致药物中毒，家长应严格按照医师的指示给孩子用药，切勿随意增减剂量。儿童用药需按体重或年龄精确计算，且不同发育阶段代谢能力差异大。此外，成人药物的剂量和成分可能不适合儿童，切勿乱用。

如果孩子有特殊病史（如哮喘、癫痫等），务必带上日常用药和医生的紧急联系方式。小药箱仅用于应急处理，若孩子出现高烧不退、精神萎靡、呕吐腹泻严重、呼吸困难等情况，立即前往当地医院就诊。



## 阴道镜 妇科检查的“放大镜”

□本报记者 王路欣 通讯员 张兵

阴道镜是一种用于观察女性阴道和宫颈病变的医用光学放大仪器，它如同一架高精度的“放大镜”和“探照灯”，让那些潜藏的病灶无处遁形。哪些情况需要做阴道镜检查？检查时会疼吗？对于这些问题，山东第二医科大学附属第一医院妇一科主任潘姿璇进行了解答。

潘姿璇表示，阴道镜是一种用来检查女性外阴、阴道和宫颈疾病的非侵入式内窥镜，医生借助阴道镜的放大作用以及醋酸和碘作用，通过观察外阴、阴道、宫颈的上皮颜色的变化，血管的特点，评估这些部位是否有病变以及病变的位置和范围。这种检查可以帮助医生发现肉眼看不到的微小病变，并在可疑部位进行定位活检，从而提高诊断的精准率，可以说是妇科医生的火眼金“镜”。

阴道镜检查一般是不疼的。除了检查过程中涂抹醋酸或碘溶液时会引起黏膜的轻微刺痛感，阴道窥器的扩张会有轻微不适，并没有大家想象得那么疼痛或者可怕。即便最终需要进行活检，宫颈对于疼痛的感知并不强烈，在牵拉宫颈和宫颈管搔刮时会有轻微疼痛或痉挛不适感，大约几分钟就会消失，这些均在人体可耐受的范围内，所以不必太过紧张和担心。

### 哪些情况需要做阴道镜检查？

子宫颈癌筛查（TCT、HPV）异常，如TCT结果异常，HPV16、18型阳性，或HPV高危亚型持续感染；子宫颈溃疡、肿块或可疑癌变，肉眼可见的可疑病变需要进一步检查；临床可疑病史，如反复性交后出血、阴道异常排液等；外阴阴道可疑病变；宫颈癌或癌前病变治疗后随访；术前评估，用于确定病变部位及范围。

阴道镜检查最好避开经期；有严重的宫颈炎、阴道炎等妇科炎症时，不宜做阴道镜检查；检查前避免自行冲洗阴道或使用阴道栓剂等药物，以免改变阴道内环境；检查前应避免性生活；检查前向医生详细告知既往病史，包括妇科疾病史、手术史、过敏史等。