

孩子感染后，能自行服用抗菌药物吗

——冬季呼吸道疾病防治系列解读之五

□ 科普时报实习记者 王文洁 记者 罗朝淑

近期，一名13岁男孩服用感冒药后检出“毒品”阳性的消息引发网友广泛关注。冬季是各种呼吸道疾病的高发季节，儿童又是感染呼吸道病原体的重点人群之一。孩子感染后，部分家长担心去医院会导致交叉感染，常常选择居家自行用药治疗。12月17日，在国家卫生健康委召开的冬季呼吸道疾病防治情况发布会上，广东省广州市妇幼保健院呼吸科主任卢根提醒：“儿童用药不同于成人，家长应特别注意，在没有医生指导的情况下，不要自行给孩子服用抗菌药物。”

滥用药物可能引发不良反应

河北医科大学第一医院临床药学部副主任药师王婧在接受科普时报记者采访时提醒，一些患儿家长自行给孩子服用阿奇霉素、头孢等药物，这种做法不

可取。“抗生素主要用于治疗细菌感染，而抗生素并不能起到抗病毒的作用，因此病毒感染时使用抗生素没有用。同时，抗生素使用有明确的指征，针对不同病原菌要用不同的抗生素，提前吃抗生素不仅没办法预防，还可能影响到自身正常的菌群，甚至导致细菌形成耐药。加之儿童年龄小，脏器功能发育不完全，滥用药物可能引发孩子出现药物不良反应。”王婧说。

目前是儿童呼吸道疾病的高发季节，从整体来看，病毒仍然是当前儿童呼吸道感染最常见的病原体，常见的病毒包括鼻病毒、流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。王婧提醒：“阿奇霉素和头孢对病毒感染是无效的，而且它们都是处方药，应在医师或药师的指导下规范使用。”

含有特殊成分的感冒药儿童慎用

王婧说，含有以下特殊成分的感冒药，儿童尤其要谨慎服用甚至禁用。

一是含有减充血剂的药物。这类药物有导致心率加快、血压升高、失眠、头痛等副作用，甚至引起心律失常、心肌梗塞、中风等严重并发症。因此，含有伪麻黄碱的药物，12岁以下儿童不宜使用；含有羟甲唑啉的药物，2岁以下儿童禁用；含有赛洛唑啉的药物，3岁以下儿童不推荐使用。

二是含有抗组胺剂的药物。这类药物会导致嗜睡、口干、视力模糊、便秘等副作用，甚至会引起兴奋、幻觉、抽搐等严重并发症。因此，含有苯海拉明、氯苯那敏的药物，新生儿、早产儿不宜使用；含有异丙嗪的药物，2岁以下儿童不推荐使用。

三是止咳祛痰药。这类药物可能导致恶

心、呕吐、头晕、胃痛等副作用，甚至引起呼吸抑制、昏迷、死亡等严重并发症。因此，含有右美沙芬的药物，1岁以下儿童不推荐使用；含有可待因的药物，12岁以下儿童禁用。

王婧介绍，在呼吸道感染后，尤其是发热、高热消退后，咳嗽症状会持续数天或者数周，这是机体自我恢复和自我保护的功能，绝大部分可自行恢复，不需要干预，因此不推荐常规使用镇咳药物。同时也要注意药品的相互作用，不要同时服用退热药和含有解热镇痛的复方感冒药，也要避免联合应用功能相同和成分重叠的中成药，这样会增加药物不良反应的风险。

如果患儿出现了剧烈咳嗽、呼吸急促或高热持续不退等情况，需要及时就医。

避免生冷寒凉辛温燥热的食物

居家护理期间，饮食上应如何注意？广

东省中医院儿科主任杨京华建议，饮食方面既要丰富有营养，又要清淡易消化，可以适当摄入蔬菜、瓜果，避免不健康的饮食方式。中医认为“形寒饮冷则伤肺”，生冷寒凉的食物容易伤及肺，所以出现咳嗽的孩子要避免进食雪糕、冷饮、过多的瓜果类食物。由于大部分水果是偏凉性的，摄入太多凉性水果可能会让孩子的咳嗽更难愈。“肺喜润而恶燥”，肺比较娇嫩，所以还要避免辛温燥热的食物，如辣椒、炸薯条等。同时忌生冷海鲜、肥甘厚腻，也不要过早补益，过早的补益会让邪气停留在体内，不利于疾病康复。

“预防流感最有效和最经济的手段就是接种流感疫苗。接种流感疫苗可以显著降低罹患流感和严重并发症的风险，因此还是建议儿童都接种流感疫苗预防流感。”卢根表示。



让“始终做科普”成为行医准则

□ 谭先杰

话说生命之宫

“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰”。这是世界第一家肺结核病疗养院创建者特鲁多医生的至理名言，也是对医学现状的一种准确表达。时至今日，这段名言仍是医生们遵从的行医准则。但是，在从事了30多年临床一线工作、见证了无数生死病痛之后，我突然感悟：一个世纪过去了，在特鲁多医生提出的这3种场景之外，或许可以有新的场景，而且这一场景可以对前3个场景进行善意修正。什么场景呢？请允许我分享三个故事。

3个故事有着3种结局

第一个故事让人伤感。一天上午，一对姐弟带着他们六旬的母亲来到我的诊室。老太太已是晚期妇科肿瘤，全身广泛转移，没有手术机会，化学治疗效果也十分有限。在支开老太太后，姐弟俩返回诊室，请我一定要救救他们的母亲，说无论花多少钱都可以……但我只能遗憾地告诉他们，来得太晚了。原来，姐弟俩这些年一直在城里打拼，母亲坚持留在农村，每次打电话回去，母亲都说好着呢，直到有一天晕倒在菜市场。实际上，老太太早在4年前，绝经10多年后又出现了阴道出血，但却没有告诉儿女。绝经后出血是需要高度警惕的危险信号。遗憾的是，这一能够救命的知识点，传递广度依然有限。

第二个故事令人欣慰。我曾收到过一面特别的锦旗，当患者满面笑容走进诊室给我送锦旗的时候，我一头雾水。原来，她并不是我的患者，但在看了我的一期科普节目后，她去医院检查，发现患有早期宫颈瘤，及时做了手术，后来生活如常。前段时间她看到节目重播，很是感慨，于是专程给我送来一面锦旗。

编者按 子宫是世界上最精密、最温暖、最神秘的“宫殿”，也是人类生命的发源地。为系统普及女性生殖健康知识，北京协和医院资深妇科肿瘤专家谭先杰继在本报开设“话说生命之房”栏目之后，又开设“话说生命之宫”栏目，以期让更多女性了解自己，知晓更多防病知识，从而远离女性疾病困扰。



视觉中国供图

第三个故事让我有着羞心之痛。我12岁那年，母亲因为妇科肿瘤离开了我。由于怕影响我学习，母亲临终前请求家人不要告诉我她去世的消息。直到两个月后我放寒假回家，才得知这个噩耗，还没有哭出声来就直接晕了过去。对我来说，那个寒假无比漫长，那个冬天特别寒冷。

母亲的离开，是我选择从医和当妇产科医生的原因。但是，母亲到底得的是什么样的妇科肿瘤，我一直都不知道，也不想知道，直到母亲去世30年之后的2012年夏天，我才得到了可能的答案。当时我在哈佛大学医学院进修。一天傍晚，我躺在医学院主楼前的草坪上，以资深妇科肿

瘤专家的身份对母亲的病情进行梳理，我认为母亲当时得的是子宫内腺癌。因为母亲有绝经后再次出血的现象，但是却被忽视和误读了。假如母亲或者亲戚们能有一些医学常识，母亲就能够早些就诊，就不会那么早离开。因为，子宫内腺癌发现得早，是可以治愈的。

对于一些晚期肿瘤和罕见病，再高明的医生也回天乏术，再先进的医学也无能为力。但是，如果人们具有一定的医学常识，在疾病初期就发现苗头，尽早诊治，结果就可能大不一样。于是回国以后，在完成临床工作的同时，我开始致力于女性健康科普。

十年过去，酸甜苦辣，乐此不疲。

科普是医生的社会责任

您可能已经猜到我想说的3种医学场景之外的内容了，没错，就是科普。著名妇产科科学家、中国工程院院士、北京协和医院妇产科名誉主任郎景和教授说：科普是医生的职业良知和社会责任，医生要始终做科普！

科学普及或科学传播萌芽于法国启蒙运动，直到20世纪下半叶，人们才认识到了科普的重要性。毋庸置疑，特鲁多医生的名言依然是正确的。但是，医学科普可以对特鲁多医生的场景进行善意修正。

因为医学在很大程度上是经验科学，很多疾病防治理念，只有见识过，才可能关注。换言之，对某一疾病而言，科普做得越好，就越多的人知晓相关的防治知识，疾病就越可能被早期发现和治疗，获得治愈的可能性就越大。相应的，无法治愈、只能安慰的晚期患者就越少。或许可以这样阐释医学科普的作用：将“有时是治愈”变成“常常是治愈”，同时降低“总是去安慰”的频率。

一个医生医术再高明，一天也做不了多少台手术，看不了多少个病人。但是，一本优秀的科普图书、一场精彩的科普讲座、一段实用的视频，则可以让健康知识触及更广泛的人群。

《健康中国2030行动》指出，普及健康知识，提高全民健康素养水平，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。由此看来，在特鲁多的名言之后加上“始终做科普”，非常契合健康中国战略：“有时是治愈，常常是帮助，总是去安慰，始终做科普”。这是一个医者的沉思，一个科普工作者的呼吁。

希望特鲁多医生宽宏大量，原谅我的无礼；希望医生同行海纳百川，认可我的观点；希望广大公众厚爱三分，并从这一改变中获益。

（作者系北京协和医院妇产科妇科肿瘤中心主任医师，中华医学会科学普及分会副主任委员）

新疆昌吉市成立中小学心理健康工作室

为学生成长做好心理护航

科普时报讯（实习记者 王文洁）12月18日，泉昌情·教育人才工作站王金凤新疆昌吉市中小学心理健康工作室揭牌暨第一期培训活动在昌吉市第九中学举行。该工作室由中国科学院发展与教育心理学博士王金凤领衔，将借助专家团队力量，开展多样化的心理健康教育与培训研究活动，总结凝练富有昌吉特色的心理健康教育经验，推动昌吉市中小学心理健康服务体系建设，为中小学生学习健康成长做好“心”护航。

新疆昌吉市委常委、教育工委书记徐杰说，希望通过工作室的带动引领和专业培训，推动全市学校心理健康育人模式、危机预防与干预体系的发展建设，加速培养一批业务精湛、结构合理、充满活力的

心理健康高素质专业化教师队伍，为昌吉市中小学生学习心理健康发展构建良好的环境，为推进昌吉市教育事业高质量发展提供强有力的智力支撑。

中国科学院心理研究所研究员、中国心理学会心理危机干预工作委员会主任委员刘正奎做了题为《中小学生学习健康服务体系建设与早期问题识别》主旨报告。他希望通过该工作室，完成以下目标：一是大力开展心理健康知识普及，提升学生的心理素养和家長对学生心理健康问题的认识水平；二是开展一对一个案咨询，为有心理健康问题或有心理问题困扰的学生提供专业的心理咨询服务；三是为那些有特殊需要的孩子提供长期的心理支持和双向转介服务；四是昌吉

市打造一支专业化、多层级的心理健康服务队伍；五是共同研发智能化的学生心理健康检测系统，建立心理健康问题早期识别与危机干预体系。

据悉，工作室现有成员118人，由昌吉市教育局干部、学校领导干部、学科教师、班主任和专兼职心理健康教师组成。目前，该工作室开展的培训活动被纳入了福建省泉州市支援昌吉市教育系统“文化润疆”项目计划，由昌吉市教育局联合中国关心下一代工作委员会教育中心关心生命健康组委会、中国心理学会心理危机干预委员会、北京中科心理援助中心、北京新科童益科技有限责任公司共同建设运行。

昌吉市教育局局长陈静认为，通过专

家引领、团队教研、集中培训、远程督导等方式，进一步加强昌吉市各中小学专兼职心理健康教师队伍建设，不断提升心理育人水平，把心理健康工作做细做实，才能守牢师生身心健康防线，推动昌吉市青少年学生心理健康教育均衡有序、高质量发展。

中国关心下一代工作委员会教育中心关心生命健康组委会驻疆联络部主任王璇表示，揭牌仪式后，将分别对昌吉市中小学管理干部、班主任、各学校学科教师和工作室核心成员、中小学心理健康老师开展为期5天的培训。下一步还将引进更多的专业人士充实到这个团队中，让更多的青少年得到心理健康教育方面的辅导与支持。

人工智能：实现骨关节手术精准“彩排”

□ 科普时报记者 罗朝淑

4年前，73岁的张老先生开始出现腿部疼痛，体检时查出膝关节和髋关节有问题。在专家的建议下，张老先生于2021年在上海一家三甲医院进行了膝关节的微创手术，修补半月板撕裂并清除痛风石。但出于对髋关节置换手术的恐惧，对髋关节的问题张老先生一直不敢面对，因而不拖再拖。后来，医生通过人工智能精准评估了张老先生的骨骼状况，并为他找到了最佳的手术方案。术后2天，张老先生就下床走动了。

早期疾病筛查可将“治疗机会窗口”前移

“髋关节置换是骨科手术级别最高的一种手术，用人工智能技术来进行术前评估和手术规划，相当于在手术之前做一次彩排，会让真正的手术过程更加顺利。”近日，在“骨关节健康中国行——骨科人工智能协同

创新项目”智能评估启动会上，国家骨科医学中心、上海交通大学医学院附属第六人民医院骨科主任张先龙表示，“骨关节疾病是一种慢性疾病，却严重影响人们的生活质量。我们希望能有更多人提升对骨关节疾病的认识，因为对患者来说，最好的治疗就是预防。”

数据显示，2020年，全球骨关节炎患者数量达5.95亿。预计到2050年，全球将有近10亿人受骨关节炎困扰骨关节疾病会限制个体的身体活动能力。我国更是骨关节炎的重灾区。近年来，骨关节炎在我国持续增长且呈现年轻化趋势。但因病情极具隐匿性，常被患者忽视，易错过最佳治疗时机。统计表明，我国骨关节炎患者已超1.4亿人，50岁以上人群骨质疏松患病率接近20%，低骨量率接近50%。在70岁及以上老年人中，骨关节炎是导致运动失能和致残

的第七大原因。

“关节炎、骨质疏松等疾病会导致关节疼痛、僵硬和功能障碍，使得行走、上楼梯等日常活动变得困难。这种身体上的限制不仅影响了患者的自主性和独立性，还可能导致社交隔离和心理压力。因而进行早期疾病筛查，将‘治疗机会窗口’前移，已成为当前骨关节健康管理的重要课题。”张先龙说。

人工智能助力早期骨健康筛查和评估

北京大学人民医院创伤骨科付中国教授说：“通过早期预防、及时诊断和治疗，可以减轻骨关节疾病带来的负担，保护个体的身体功能和心理健康，从而提高整体生命质量。”他认为，利用人工智能三维手术模拟软件以及基于该创新的人工智能深度学习技术升华的骨科智能评估产品，这些创新的数

字技术都将高效辅助医生帮助更多患者实施精准化、智能化、个体化的临床救治。

“骨科疾病亟须精准且有效的早期评估干预技术，来减缓骨科疾病一经发现便是重疾的发生率。”国家卫生健康委老年医学研究所副所长孙亮指出，随着我国老龄化程度加深，越来越多的老年人群面临肌肉骨骼健康和运动功能维护的问题，创新的人工智能技术将成为未来相关疾病早期筛查和风险评估的重要辅助工具，促进以骨骼健康为代表的老年健康事业朝着精准化、智能化的方向高速发展。

北京大学第三医院田华教授认为，人工智能技术为医疗工作带来了革命性的改变。利用人工智能技术可以对患者的病情进行早期评估，预测其发展趋势，从而制定出更加精准的治疗方案，使患者在疾病的早期就得到有效治疗。

除此以外，吸烟还会明显增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肺癌等各种恶性肿瘤的风险，以及增加患高血压、糖尿病、骨质疏松、慢性阻塞性肺病等疾病。可以说，烟草是名副其实的“杀手”。

我国吸烟人数超过3亿，每年因吸烟死亡的人数超过100万，大于艾滋病、结核病和疟疾导致死亡的人数总和。研究表明，现在仍在吸烟的人将来有一半会因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。更可怕的是，即使不吸烟的人，可能也无法避免烟草造成的伤害——即使吸入少量二手烟，同样也会严重危害健康，并且在室内设置吸烟区、安装通风换气装置均不能避免二手烟暴露的危害。

近年来，科学家进一步提出了三手烟的概念，即“烟草熄灭后弥漫在空气中或附着在衣物上的残留污染”，这些隐形“杀手”日复一日地伤害着吸烟者最亲近的人，尤其是儿童。而吸烟者能做的就是，早日彻底戒烟。

（山西医科大学第一医院神经外科主治医师，中国医师协会健康传播工作委员会委员）

吸烟可致脑萎缩 失智风险升高

□ 王明宇

近日，美国华盛顿大学的医学科学家进行的一项研究发现，吸烟可能导致脑萎缩，而戒烟能防止脑萎缩进一步加重，但不能使大脑恢复到原来的大小。这项研究有助于解释为何吸烟者的认知能力会下降，以及他们罹患阿尔茨海默病的风险会升高。相关论文发表于最新一期的《生物精神病学·全球开放科学》杂志上。

“吸烟有害健康”早已成为人们的共识，但在很多人的认知中，与吸烟有关的健康问题主要集中在肺部 and 心脏疾病，如肺癌、心肌梗死等。殊不知，吸烟可以增加几乎所有慢性疾病的

风险，包括神经系统疾病、心脑血管疾病、肺部疾病、消化道疾病、以及各种恶性肿瘤。“我们一直以来都忽略了一个事实，那就是吸烟危害大脑。”那就是贝鲁特博士强调。其实，科学家早就知道吸烟和脑萎缩有关，但一直难以确定到底是什么因素在起作用。研究团队分析了来自英国生物样本库的32094人的数据，包括吸烟史、脑成像和遗传信息，发现脑容量改变和基因以及吸烟有关。吸烟和脑容量之间的关联取决于剂量，即一个人每天吸烟越多，他的脑容量就越多。

事实是，随着年龄增长，脑萎缩是必然发生的，然而吸烟加速了这一进程，而且这一结果不可逆转。研究人员通过分析多年前已成烟者的数据发现，吸烟者的大脑永远比从未吸烟的人小，这导致他们罹患阿尔茨海默病的风险更高或更早失智。

在临床工作中，我也遇到过很多有吸烟史的脑卒中患者，他们发生脑卒中后，会面临长期卧床，其肺炎的发病率

和严重程度远远超过未吸烟者。很多患者虽然侥幸逃脱了致死性的脑血管病，但等待他们的还有严重的肺部感染等并发症。

那么吸烟为何会引起脑萎缩呢？此前的研究表明，烟雾中含有7000多种化学物质，其中甲醛会损害脑细胞的脂质膜，导致脑细胞大量死亡和脑功能障碍。而且吸烟还会直接破坏血管内皮细胞，本身就是心脑血管病的危险因素。这意味着吸烟对于大脑的损伤是多重叠加的，堪称“暴击伤害”。

此外，吸烟还会明显增加患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肺癌等各种恶性肿瘤的风险，以及增加患高血压、糖尿病、骨质疏松、慢性阻塞性肺病等疾病。可以说，烟草是名副其实的“杀手”。

我国吸烟人数超过3亿，每年因吸烟死亡的人数超过100万，大于艾滋病、结核病和疟疾导致死亡的人数总和。研究表明，现在仍在吸烟的人将来有一半会因吸烟而提早死亡，吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。更可怕的是，即使不吸烟的人，可能也无法避免烟草造成的伤害——即使吸入少量二手烟，同样也会严重危害健康，并且在室内设置吸烟区、安装通风换气装置均不能避免二手烟暴露的危害。

近年来，科学家进一步提出了三手烟的概念，即“烟草熄灭后弥漫在空气中或附着在衣物上的残留污染”，这些隐形“杀手”日复一日地伤害着吸烟者最亲近的人，尤其是儿童。而吸烟者能做的就是，早日彻底戒烟。

（山西医科大学第一医院神经外科主治医师，中国医师协会健康传播工作委员会委员）