

流感高发,儿童咳嗽慎用镇咳药

□ 科普时报记者 史 诗

当前,正值流感等呼吸道传染病高发期,儿童感染后常出现咳嗽、发热等症状,让家长忧心不已。不少家长想通过镇咳药快速缓解孩子的不适,但专家提醒:儿童慎用镇咳药,盲目用药可能适得其反。

北京协和医院儿科主治医师全美盈告诉科普时报记者,咳嗽本身并非疾病,而是呼吸道的自我保护机制。儿童感染流感后,呼吸道会产生大量含病毒的痰液,咳嗽能帮助排出这些“代谢垃圾”,减少病原体在体内停留。就像家里进了灰尘,吸尘器会自动工作,咳嗽就是呼吸道的“吸尘器”。

镇咳药的核心原理是抑制大脑咳嗽中枢,相当于“强行关掉吸尘器”。而儿童呼吸道狭窄、排痰能力本就较弱,强行止咳会导致痰液淤积在气管内,不仅可能加重病情,还可能引发肺炎等并发症。同时,儿童肝肾功能尚未发育成熟,对药物的代谢能力有限,使用镇咳药容易出现头晕、嗜睡等不良反应,2岁以下婴幼儿更应避免使用非处方镇咳药。

全美盈提醒,应对流感引发的儿童咳嗽,关键在于“排痰”而非“止咳”。家长可遵医嘱使用抗病毒药控制感染,同时配合科学护理:让孩子多喝水,稀释痰液便于排出;用空心掌轻拍孩子背



儿童呼吸道狭窄、排痰能力本就较弱,强行止咳会导致痰液淤积在气管内,不仅可能加重病情,还可能引发肺炎等并发症。 AI制图

部,帮助松动痰液;在室内使用加湿器,将环境湿度维持在50%-60%,缓解呼吸道干燥不适。通常情况下,随着炎症逐渐消退,咳嗽症状会自然好转。若孩子咳嗽持续超过1周,或伴随喘息、高烧不退等情况,应及时就医检查。

此外,家长还需警惕流感可能引发的特殊情况——抽搐惊厥。若孩子出

现该症状,可按以下步骤处理:

一是立即让孩子平躺,解开衣领,将头偏向一侧,及时清理口鼻分泌物,防止窒息;

二是切勿强行按压孩子肢体,也不要向其口中塞任何东西,避免造成二次伤害;

三是记录抽搐开始时间、持续时长

及具体症状,也可以用手机录像,为医生诊断提供参考;

四是若抽搐持续超过5分钟,或伴随口唇发紫、呼吸困难等情况,立即拨打120急救电话;

五是即使抽搐停止,若孩子意识不清,也需及时就医,排查流感引发的脑炎等神经系统问题。

需要注意的是,仅当孩子咳嗽症状确实严重,已影响睡眠、进食甚至呼吸时,才建议适当使用镇咳药。用药时需严格遵循以下要点:

使用前务必仔细查看药物的适用范围、用法用量等说明,例如含有可待因成分的镇咳药,严禁用于18岁以下青少年儿童。

尽量选择成分单一的藥物,避免使用复方制剂,更不建议多种藥物联用,以防对孩子肝肾功能造成不良影响。

若孩子咳嗽伴有痰液,慎用镇咳药。部分镇咳药(如中枢性镇咳药可待因)会抑制呼吸道腺体分泌和纤毛运动,导致痰液黏稠难以咳出,必要时可选用祛痰药帮助排痰;镇咳药与祛痰药需根据病情和藥物特性,选准用药时机、搭配合适藥物,确有需要时可联用。

护理期间若发现孩子出现哭闹不安、嗜睡、口唇发紫、气急、鼻塞影响呼吸和进食、呕吐等情况,务必及时就医。

天越冷越感觉肚子饿的原因找到了——

大脑“剑状核”:你想吃大餐的“幕后推手”

□ 王明宇



每到秋冬季,不少人会发现自己的胃口像被按下了“放大键”:明明刚吃了饭,看到烤红薯、炒板栗还是忍不住想吃点,体重秤上的数字也“噌噌”往上跳。

这不是你的意志力不够强,而是大脑在寒冷环境下启动了“生存模式”——近期发表在《自然》杂志的一项研究,就找到了调控这种“冷饿”反应的关键脑区,为我们揭开了大脑与食欲的秘密联系。

秋冬食欲暴涨的“幕后推手”

研究人员从一个常见的矛盾现象入手:寒冷会让身体燃烧更多能量维持体温,理论上有助于减重,但现实中,“冷疗法”减肥的效果常被飙升的食欲所抵消。就像我们冬天逛完街,冻得手脚冰凉时,总想走进餐厅点一份热气腾腾的大餐。这种行为背后,是大脑在默默发号施令。

为了找到大脑里的指挥者,研究人员给小鼠搭建了冷暖双环境:一边是23℃的舒适温度,一边是4℃的寒冷环境。观察发现,小鼠并非一进入寒冷环

境就变馋,而是要等6小时后会疯狂寻找食物。这个延迟反应很关键,说明食欲增加不是寒冷直接刺激皮肤的结果,而是大脑接收到能量不足的信号后,主动调控的行为。

接下来,研究人员用“全脑清除+光片显微镜”技术给小鼠大脑做了一次“高清CT”。这种技术能清晰捕捉到不同脑区的神经元活动,结果让人惊喜:寒冷环境下,小鼠大脑多数区域的神经元活动反而变弱,唯独丘脑中线区域的神经元异常活跃。进一步聚焦后,一组名为“剑状核”的神经元进入了研究人员的视线。就在小鼠开始疯狂找食物前,这些神经元的活动会突然爆发。

更有趣的是,剑状核神经元的兴奋度还和食物多少有关。如果寒冷环境中食物很少,这些神经元的活动会更强烈。这说明它们不是对“寒冷”本身敏感,而是专门响应“寒冷+能量不足”的双重信号。就像冬天我们如果没按时吃饭,饿意和寒意叠加时,想吃东西的欲望会更强烈。此刻你大脑里的剑状核,可能正在“疯狂”工作。

为了验证剑状核的作用,研究人员做了两组关键实验。当他们用技术人工激活小鼠的剑状核神经元时,即使小鼠不饿,也会立刻跑去翻找食物,且只专注于“找吃的”,不会乱啃

玩具或乱跑;反之,当他们抑制这些神经元的活动时,即使在寒冷环境中,小鼠也会变得“清心寡欲”,对食物失去兴趣。

更重要的是,这两种效果只在寒冷环境中出现。这意味着,剑状核就像一个带密码的开关,只有在“寒冷”这个密码激活后,才能调控食欲。

秋冬控食可以这样做

剑状核是如何让我们“想吃”的?研究人员追踪神经元的连接发现,剑状核会直接发送信号到伏隔核。这个脑区是大脑的奖励中枢,负责处理吃美食、玩游戏带来的愉悦感。

简单来说,剑状核会告诉伏隔核:“现在能量不够了,快让身体产生‘想吃东西’的愉悦感,督促你去补充能量!”这也是为什么秋冬吃热食会觉得特别满足,那是伏隔核在给你快乐反馈。

对于脑科学研究来说,这个发现的意义远超“解释变馋”。它第一次明确了丘脑剑状核在代谢调控中的作用,为我们理解“大脑如何平衡能量消耗与食欲”提供了新线索。

比如,未来或许可以通过调控剑状核神经元,让“冷疗法”真正发挥减重效果,既让身体燃烧更多脂肪,又不让食欲拖后腿。对于神经外科领域而言,

这也为代谢疾病的神经调控治疗打开了新思路:如果能精准干预这类特定脑回路,或许能帮助肥胖人群、糖尿病患者更好地控制食欲与代谢。

回到日常生活中,摸清了“剑状核开关”的小脾气,秋冬控食欲再也不用硬扛。分享两个超实用的小技巧:千万别饿到肚子咕咕叫、冻得打哆嗦才吃饭,提前吃点优质蛋白和膳食纤维,就能让过度兴奋的剑状核“冷静下来”;要是出门散步冻到了,别着急喝高热量奶茶、热可可,喝杯温水就好,这样能避免给伏隔核“过度奖励”,不然它会疯狂催你想吃更多。

其实这个剑状核机制,是大脑在远古时代为了帮我们扛过食物短缺期进化来的“生存技能”。但现在物资这么充足,咱们读懂大脑的小信号,用对这些小方法,就能轻松拿捏脑健康和代谢平衡,秋冬也不用怕悄悄囤脂了。

大脑就像一个精密的指挥中心,每一个看似平常的食欲变化,背后都藏着神经回路的精妙调控。而这些关于大脑的新发现,正在帮我们更科学地理解身体,让健康管理变得更“懂脑”、更高效。

(作者系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)