春节高发急症应急指南:

识别危险信号 做好正确处置

□广州中医药大学第一附属医院 于洋 刘苡婷

春节阖家团圆之际,走亲访友频繁、聚餐应酬集中,易打乱作息与饮食规律,诱发各类健康问题。掌握常见急症的家庭应急处理方法,清晰识别就医"红色警报",是守护节日安康的关键。

急性肠胃炎:补水防脱水 警惕加重信号

春节期间,饮食不当引发的急性肠胃炎较为常见,典型症状为突发恶心、呕吐、阵发性腹痛及水样腹泻。

应对核心是预防脱水:呕吐腹泻初现时,需少量多次饮水,首选口服补液盐Ⅲ;无备药时,可临时用1L温水加20g白糖、3g食盐调配饮用。避免一次性大量饮水,远离牛奶、果汁等可能加重腹泻的饮品。

补液基础上可酌情用药:蒙脱石散能吸附肠道毒素、保护肠黏膜;布拉氏酵母菌等益生菌制剂有助于恢复肠道菌群平衡。需注意,多数肠胃炎由病毒感染所致,切勿自行服用抗生素。

饮食管理应遵循循序渐进原则:呕吐剧烈时可短暂禁食;症状缓解后从米汤、稀藕粉等流食开始,逐步过渡到白粥、烂面条等清淡易消化食物,康复前忌口油腻、生冷、辛辣食物。

出现以下情况需立即就医:口干、眼窝凹陷、皮肤弹性变差等脱水体征,婴幼儿哭闹时眼泪减少或超过6小时无尿;大便带血或呈柏油样黑色;体温≥38.5℃且高热不退;腹痛剧烈难忍。婴幼儿、老年人及慢性病患者病情变化更快,需格外警惕。

酒精中毒:侧卧防窒息 昏迷即送医

节日聚会饮酒需有度,在此特别提醒的是,看似普通的"醉酒",实则可能是急性酒精中毒的表现,严重时会抑制呼吸中枢,直接危及生命。准确识别中毒程度十分关键:轻度中毒者常表现为兴奋躁动、言语含糊、步态不稳;中度中毒者陷入昏睡状态,难以唤醒;重度中毒最为危险,患者会出现昏迷、呼吸缓慢、面色苍白、体温下降等症状。

对于意识尚清醒的轻度中毒者,应立即制止其继续饮酒,安排专人陪伴,让其适量饮用温水,并防止因步态不稳发生摔伤。当患者意识模糊或昏睡时,最关键的措施是保持呼吸道通畅,需立即将其置于稳定侧卧位,头部稍后仰,该体位可使呕吐物自然流出,有效避免误吸导致的窒息,同时要松开患者衣领与腰带,做好保暖措施。

务必杜绝以下不恰当做法:不饮用咖啡或浓茶"解酒",这类饮品会加重脱水和心脏负担;不强行给意识不清的患者灌水或喂食,以免引发呛咳;不盲目催吐,否则可能造成误吸或口腔黏膜损伤。

出现以下任何一种情况均提示病情危急,必须立即拨打急救电话120:患者昏迷,经呼唤、拍打等方式仍无法唤醒;呼吸异常,表现为呼吸频率每分钟少于8次或呼吸节律不规则;皮肤湿冷苍白、体温明显降低;昏睡过程中发生呕吐且无法自主清理呕吐物。

心绞痛发作:正确用药 把握急救时机

春节期间的忙碌与情绪兴奋,可能诱发冠心病患者心绞痛发作,其典型症状为胸骨后或心前区出现压迫性、闷胀性疼痛,疼痛可向左肩、手臂或下颌部位放射,常在活动、情绪激动或饱餐后发作,持续数分钟,休息后可自行缓解。

心绞痛发作时,首要任务是立即停止所有活动,让患者安静地坐下或半卧位休息,同时保持情绪平稳,正确用药是缓解症状的关键环节。

应迅速取1片规格通常为0.5mg的硝酸甘油置于舌下任其自行溶化,舌下含服的给药方式能让药物快速起效,一般1~2分钟即可发挥作用,用药时需注意两点:服药时应取坐位或半卧位,切勿站立,防止因体位性低血压引发跌倒;严禁吞服、嚼碎药物或用水送服。

若服药5分钟后疼痛未缓解,可再次含服1片,需牢记安全用药边界:15分钟内最多含服3片。服药后出现头痛、面部潮红等表现,多为正常药物反应,无需过度担忧。

药物的日常保管同样至关重要,硝酸甘油性质不稳定,需存放在原装棕色避光瓶内,密闭置于阴凉处(环境温度不超过20℃)。为确保紧急时刻能快速取用,建议将药瓶固定放在外套内袋、随身包或床头等家人熟知的位置,避免贴身携带,以防体温导致药物失效,药瓶开启后,建议每3~6个月更换一次。

需要强调的是,硝酸甘油仅能缓解心绞痛症状,若症状反复发作,提示病情不稳定。出现以下任何一种情况,需高度怀疑急性心肌梗死,必须立即拨打急救电话120,切勿继续自行用药或自行前往医院:首次发作心绞痛且疼痛程度剧烈;疼痛持续超过15~20分钟且无法缓解;含服3片硝酸甘油后疼痛症状仍未改善;疼痛发作时伴随大汗淋漓、恶心呕吐、呼吸困难或濒死感。对于心脏急症而言,时间就是生命,及时的专业救治至关重要。

佳节欢聚莫贪杯 药酒同服藏风险

□中山大学附属第六医院 陈子滢 刘山青 吕竹

佳节欢聚,举杯助兴本是乐事,却需警惕酒桌上的健康风险——危险的并非喝酒本身,而是刚服下的药物,尤其是头孢类药物。

中山大学附属第六医院药学部主任药师黎小妍、副主任药师王钦波指出,酒精遇上头孢,绝非"酒逢知己千杯少"的惬意,反而可能成为引爆身体的"定时炸弹",严重时会导致血压急剧下降,引发晕厥甚至休克。真情从不在劝酒的客套里,而在举杯前那句心照不宣的提醒:"吃药了,不能喝酒。"

药师解析双硫仑样反应

头孢类药物与酒同服,会诱发致命的双硫仑样反应。酒精在人体内先转化为乙醛,再经乙醛脱氢酶分解排出。头孢类药物会抑制该酶活性,导致乙醛在体内大量堆积,进而引发中毒。服药后饮酒,短则几分钟、长则数十分钟,患者便会出现面部潮红、自觉发热、心悸、呼吸困难等症状,严重程度与用药剂量、饮酒量呈正相关。

除头孢外,甲硝唑、替硝唑、呋喃唑酮及氯霉素、酮康唑等药物,同样可能引发该反应。此外,藿香正气水、酒心巧克力、醉虾醉蟹、腐乳等含酒精的食品,服药期间也需严格规避。

酒精与常用药的相互作用

其他与酒同服易引发严重不良反应的药物。镇静催眠及止痛药与酒精同服会协同抑制中枢神经,严重时可致呼吸抑制甚至死亡;解热镇痛药与酒精同服,会协同损伤肝脏及胃黏膜,增加肝坏死、胃出血的风险;降压药及抗心绞痛药与酒精同服可能导致血压过度下降、引发晕厥;抗凝药与酒精同服会显著增加出血风险;降糖药与酒精同服可能诱发严重低血糖;抗抑郁药及抗帕金森药与含酪胺的酒类同服会导致血压急剧升高,甚至诱发脑出血;抗癫痫药与酒精同服不仅可能诱发癫痫发作,还会干扰药物代谢;利尿剂与酒精同服易引发脱水、电解质紊乱及低血压;抗结核及抗肿瘤药物与酒精同服会加重肝损伤,加剧胃肠道反应,影响治疗效果。

没有任何药物推荐与酒精同服。即便是阿莫西林、阿奇霉素等相对低风险的抗生素,与酒精同服也会加重胃肠不适;二甲双胍等降糖药与酒精同服,可能提升罕见却严重的乳酸酸中毒风险;维生素C、钙片等营养补充剂的吸收效果,会受到酒精干扰;中成药与酒精同服的潜在风险,同样不亚于西药。

牢记安全用药防线

遵循安全用药原则,服药期间及停药后7天内,需严格避免饮酒,同时避开所有含酒精的食品与药品。这一"7天警戒期"是依据药物半衰期设定——通常药物需经过5~7个半衰期,体内残余药物浓度才能降至1%~3%的安全水平以下。肝肾功能不全者或老年群体,"警戒期"需适当延长。

若不确定药物与酒精是否存在相互作用,应主动咨询医师或药师,并仔细阅读药品说明书,切勿轻信非专业人士的判断。尤其是患有肝病、胃溃疡、心血管疾病等基础疾病的患者,服药期间饮酒会加重脏器负担,造成双重伤害。

用药安全无小事,切勿心存侥幸,因一时贪杯影响药效,甚至引发不可逆的健康损害。请牢记核心准则:服药期间不饮酒,饮酒期间不服药。

春节不"停药" 健康不打烊

——慢病患者节日健康管理指南

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡

春节假期,人们的生活节奏难免被打乱。对于高血压、糖尿病等慢性病患者而言,节日期间的健康管理更需"绷紧弦"。慢病治疗是一场"持久战",用药中断、药物储存不当、指标监测松懈,都可能引发病情波动,让团圆时刻蒙上健康阴影。在此,为广大慢病患者送上一份春节健康指引,助大家欢度佳节的同时,筑牢健康防线。

用药"不打烊" 擅自停减药风险高

"春节吃药不吉利""应酬多忘了吃药""感觉病情好转就减量",这些节日期间的常见误区,可能成为慢病急性发作的"导火索"。慢性病治疗的核心是通过规律用药稳定病情,擅自停药、减药会导致血压、血糖、血脂等指标剧烈波动,进而引发严重后果。

以高血压患者为例,突然停药可能导致血压反跳升高,增加脑出血、心肌梗死的风险;糖尿病患者中断降糖药或胰岛素治疗,易引发高血糖急症,出现恶心、呕吐、呼吸急促、意识模糊等症状,危及生命;心脏病患者擅自停用抗血小板、降压降脂药物,可能诱发心绞痛、心肌梗死等急性心血管事件。临床数据显示,春节假期后,医院急诊接诊的慢病急性发作患者数量明显上升,其中多数与节日期间用药不规范相关。

温馨提醒:节日期间务必严格遵医嘱用药,切勿因迷信说法、临时应酬或自我感觉良好而擅自停药、减药。若存在用药疑问,应提前咨询医生,根据专业建议调整用药方案,切勿自行决断。

科学备药存药 让药物效果不打折

春节假期,药店营业时间可能调整,部分偏远地区还可能出现购药不便的情况。加之节日期间出行、应酬等因素影响,患者容易出现断药问题。因此,提前备足药物是节日慢病管理的关键一步。

备药要点:建议患者在春节前1~2周开始准备,根据日常用药剂量和假期时长预留出足够药物,同时额外准备3~5天的用药量,以防因突发情况延误购药。备药时需仔细检查药物有效期,避免使用过期药物;特殊药物(如胰岛素、抗凝药等)应提前确认是否需要凭处方购买,确保备药流程顺畅。

储存方法:不同药物的储存条件不同,不当储存会导致药物效价降低,甚至引发安全风险。常见慢病药物的储存要点如下:

1.口服药物:多数慢病口服制剂(如降压药、降糖药片剂)需密封,置于阴凉干燥处保存,避免阳光直射和高温潮湿环境,切勿存放于厨房、浴室等区域;部分降糖药(如二甲双胍缓释片)需避免冷冻,开封后应尽快服用。

2.胰岛素:未开封的胰岛素需冷藏保存(温度控制在2~8℃),切勿冷冻,也不能放在冰箱冷藏室出风口,以防温度过低损伤药物;已开封的胰岛素可在室温(不超过25℃)下保存,避免阳光直射,使用时间不宜超过28~42天(具体以药品说明书为准)。

3.特殊药物:如硝酸甘油片,需密封保存在棕色小瓶中,置于阴凉处,避免受热和光照。该类药物开封后保质期较短,建议定期更换。

出行时,口服药物应随身携带,避免放在行李箱中托运,以防丢失或因运输过程中的温度变化影响药效;胰岛素等需要冷藏的药物,可使用专用冷藏盒或保温袋携带,确保储存温度稳定。

规范监测指标 及时捕捉病情"信号"

春节期间,饮食油腻、饮酒增多、作息紊乱等因素,容易导致慢病患者的血压、血糖等指标波动。及时、规范地监测指标,能帮助患者及时发现异常,采取应对措施,避免病情恶化。

高血压患者:建议每天固定时间监测,如早晨起床后(空腹、服药前)和晚上睡前各监测1次,每次测量2~3遍,间隔1~2分钟,取平均值;若节日期间饮酒、熬夜或情绪波动较大,应增加监测次数。

心脏病患者:除监测血压、心率外,还需关注自身症状,如是否出现胸闷、气短、胸痛等不适,若有异常应及时就医。

糖尿病患者:血糖监测需兼顾空腹血糖和餐后2小时血糖。空腹血糖应在早晨起床后、未进食前测量;餐后2小时血糖应从进食第一口饭开始计时,2小时后测量。此外,若出现心慌、手抖、出汗等低血糖症状,条件允许时应立即测量血糖,并及时补充含糖饮料或食物;15分钟后复测血糖,直至低血糖纠正。

监测注意事项:监测时应保持情绪稳定,避免在剧烈运动、饮酒、吸烟后立即测量,确保监测结果准确。同时,建议患者做好监测记录,包括监测时间、数值、当时的饮食和活动情况等,以便节后复诊时为医生提供完整的病情信息,帮助医生调整治疗方案。

此外,节日期间还需注意饮食和作息调节,为指标稳定提供保障。饮食上应遵循"低盐、低糖、低脂"原则,避免暴饮暴食,吃到七分饱即停筷,减少高油、高盐、高糖食物的摄入;饮酒应适量,最好不饮酒。作息上尽量保持规律,避免熬夜,保证充足睡眠;同时适当进行散步、打太极拳等轻度运动,有助于控制血压、血糖。

(指导专家:广州医科大学附属第二医院内分泌科副主任杜弢、心血管重症专科副主任柴仁杰)

假期亲子游的健康锦囊

□广州医科大学附属第三医院 白恬

春节长假,不少家庭已规划亲子出游。但旅途劳累、气候变迁与饮食差异,可能成为孩子健康的"隐形挑战"。感冒发烧与肠胃不适(腹泻、呕吐、便秘)最为常见,不仅影响孩子状态,更会打乱全家行程。广州医科大学附属第三医院儿科副主任谢丽春教你应对方法与正确用药原则,做到有备无患,轻松享受亲子时光。

发烧应对:观察精神状态是关键

旅途中孩子突然发烧,家长需保持冷静,首要评估其精神状态。若精神尚可,能正常玩耍、互动、喝水,可先观察护理;若出现嗜睡、烦躁、哭闹不止、拒食等情况,即使体温不高,也应立即就医。

物理降温为辅助手段,需遵循科学原则:适当减少衣物,切忌捂汗;鼓励多喝温水;用32℃~37℃温水毛巾擦拭颈部、腋下、腹股沟等部位;保持室内温度24℃~26℃。严禁使用酒精擦浴。

当体温超过38.5℃,且孩子因发烧明显不适、哭闹、精神萎靡时,可使用退烧药。临床常用两种:对乙酰氨基酚适合2个月以上婴儿,胃肠道刺激小;布洛芬适合6个月以上婴儿,退热效果强,建议餐后服用。

儿童用药需格外谨慎,按体重给药是关键:对乙酰氨基酚每次10~15mg/kg,布洛芬每次5~10mg/kg;两次用药间隔至少4~6小时,24小时内不超过4次;严禁同时服用两种或以上成分相同的退烧药,首选单一成分制剂;混悬液使用前必须充分摇匀;服药后体温下降1℃~1.5℃即为有效,目的是缓解不适而非迅速降至正常;肝肾疾病、脱水或哮喘患儿用药前需咨询医生。

肠胃不适:备好"三件套"防脱水

儿童肠胃不适多由病毒感染和饮食不洁导致,出行前可在家庭小药箱备好三种常用药。

口服补液盐Ⅲ为首选,核心作用是预防和纠正脱水,其效果远优于单纯喝水或饮料,需按说明书冲调,少量多次饮用。

蒙脱石散能吸附肠道内病毒、细菌及毒素,保护肠黏膜,需空腹给药,且与其他药物间隔1~2小时。

益生菌制剂可调节肠道菌群平衡,缩短腹泻病程,应选择儿童专用剂型,旅行优先选常温保存产品。

特别提醒:不建议家长自行给孩子使用诺氟沙星等抗生素,抗生素对病毒性腹泻无效,滥用会加重肠道菌群紊乱。

若孩子出现以下危险信号,需立即就医:精神萎靡、眼窝或囟门凹陷、哭时无泪、口唇干燥、皮肤弹性差、超过6~8小时无尿等严重脱水表现;大便带血或呈黏液脓血状、排便次数多且量大;持续高烧(体温>39℃)、剧烈腹痛拒按、拒饮或一喝就吐、呕吐物带血或呈咖啡色;年龄小于6个月的婴儿、慢性疾病或免疫缺陷患儿;自行护理2~3天后症状无缓解甚至加重。

儿童用药三大注意事项

家长给孩子用药时,需格外留意三点:切勿用厨房茶匙、汤勺等误差大的器具喂药,应使用与药品配套或有清晰刻度的专用量具,如滴管、口服注射器、量杯等;重视开封后有效期,眼药水、糖浆、益生菌等制剂开封后有效期缩短,例如糖浆开封后建议1个月内用完;用药前务必仔细阅读说明书,查看禁忌症、不良反应及特殊储存条件,避免用药不当引发风险。备好专用量具、核对开封日期、仔细阅读说明书,是儿童用药安全的重中之重。

预防措施做在前,遇事冷静快就医。提前了解儿童旅途常见健康问题的应对办法,能有效减少出行焦虑,与孩子共度欢乐喜庆、健康平安的春节长假。

(医学指导:广州医科大学附属第三医院儿科副主任 谢丽春)

发送对象:广东省各级党政相关领导、全省卫生健康系统有关单位 印数:9000份 广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司承印