

如果用药, 那么……

请遵循以下事项:

- 儿童及通常情况下青少年都应仅在专业人士（医生、药剂师）建议下才能获得非处方药物。
- 请告知专业人士您正服用的其他药物（如平喘药、利他林等）。
- 在没有同专业人士商议的前提下，请绝对不要擅自更改推荐的剂量和服用周期。
- 如出现副作用或症状加重，请咨询专业人士。
- 请勿将整盒药物而仅是单独的药片交予孩子。
- 非处方药也请勿存放在儿童能触及的范围内。
- 请勿将处方药给予他人。
- 所有建议也适用于在瑞士境外购买的药物。
- 网上购药尤需谨慎：咨询不到位，还存在药品同包装盒说明不相符合或药品含有危害成分的风险。

## 咨询和信息

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) 苏黎世州成瘾预防机构提供在线信息、药品使用的自我检测和个人咨询服务。

[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch) ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) 乃这一领域的专业机构。

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Sucht Schweiz 提供专业详实的在线信息和各类手册，可通过电子邮件和电话进行咨询。

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) 苏黎世州儿童及青少年救助中心围绕各类教育问题为家庭提供咨询。

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) 家长教育围绕教育和家庭主题在苏黎世州各地区开展活动和课程。

书店有关于如何处理儿童疾病的各类指导书售卖，如 Beobachter 出版社。

## 订阅

本宣传册和其他家长手册（多语言）可通过 [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) 订阅。

本宣传册还有其他多个语言版本。



# 儿童及青少年用药 日常安全妥善用药

## 给父母的建议

2014年8月第1版（2019年版本）

Chinesisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

儿童及青少年同成年人一样，时而受到如头痛、肚子痛或失眠的困扰。为避免成瘾问题，治疗时应非常谨慎用药。

## 药物对儿童发挥的效力不同

成人在出现轻微症状如头痛或消化问题时，常使用非处方药。此类药物对于儿童和青少年的药效不尽一致，因为其体重更轻，身体还未发育完全。一些药物甚至会对儿童产生危害。在没有药店或医生的专业指导、没有阅读药品说明书的前提下，不能给儿童用药。

## 学习低风险用药

瑞士超过 60 000 人有药物依赖问题。尤其是苯二氮卓类或阿片类安眠、镇静和止痛药可产生严重的依赖性。成瘾问题有多重诱因：除药品成分外，用药方法也是一大风险隐患。如果儿童学会在感觉不舒服时立即服用药物，可促成日后成瘾问题的形成。当他们时常并在出现轻微症状时就能获得药物，或者成人经常自己不假思索地服药时，儿童就学会了这一不适宜的行为模式。儿童会观察成人行为，并将其作为榜样效仿。顺势疗法和安慰剂药物（即无药效的药物）也包含在内。

## 治疗轻微症状

### 1) 针对儿童

儿童很难清楚描述症状。特别幼童在出现不适时，常称“肚子痛”，即便他们的意思完全是指别的。“不适”很多情况下并非医学原因导致，而是由紧张、疲倦、缺乏运动、同别的儿童争吵或者其他心理负荷而引起的。

更多关注和照料或者如茶和裹巾等家庭常备品就能使“不舒服”的症状得以缓解。充足的睡眠、均衡饮食和多玩耍多运动也对儿童的健康至关重要。无论如何，家长最好同子女交谈，一同找出不舒服的原因。

如果不确定子女缺乏什么，建议家长同其他相关人员（幼儿园或者托管所人员、老师、祖父母等）交谈。如果症状持续，建议家长同专业人员（医生、药剂师、家长咨询机构、心理医师）交谈。

### 2) 针对青少年

青少年针对轻微症状的用药问题没有儿童那般严重：青少年可更好描述病症，身体发育也更趋于成熟。但即便如此，也必须遵循药品中关于年龄限制的说明来服药。

女孩第一次常因经期不适而用药。这类药品有一定功效，适宜服用。但药店或医生的专业咨询也同样非常重要。

无论男孩还是女孩，家长都应大致了解其青少年子女的用药情况，并同他们定期交流。有时青少年会通过网络自行购买药品（如万艾可或含麻醉剂成分的止咳糖浆）。家长要告知子女，切勿在网上购药，因为网上会销售假药，造成极大的危害。

原则上，考试焦虑、紧张、失眠或者无精打采都无需药物来治疗。药品仅治疗症状，并会带来潜在的依赖风险。针对不同的孩子和状况，可采用别的措施：有时暂时无须做任何事情，有时候规律运动（无成绩压力），有时运用放松方法或进行心理咨询，便可改善症状。请同其他家长交流，并咨询专业人士（心理医生、老师、医生）。

## 父母能做什么

- 在子女感觉不适时仔细询问。同孩子一道找出原因。
- 在没有专业人士的指导下，请尽量不要使用非处方药。
- 予以关注照顾、保证充足睡眠、休息、运动以及健康饮食通常能有效缓解不适的症状。
- 请观察您的孩子，找出让他舒适的方法。给予他一定时间，让症状消除。
- 请重视您的榜样作用，从自身做起，低风险用药。
- 当您不确定时，请寻求专业人士的意见（医生、药剂师、家长咨询机构、心理医师）。
- 如果您怀疑您的孩子为了镇静、提升成绩或麻醉等，在未经您同意的前提下使用了药物，请与他交谈并告知相关风险。如果您感觉不确定或者同孩子无法开展对话时，请在家长咨询机构或儿科医生处寻求帮助。