冬季,发烧

的患儿逐渐增 多,很多家长为

了给孩子退烧,

也有很多自己的方法,但是医

生在询问的过

程中发现,很多

家长的很多做

法是错误的。如

果孩子精神状

态尚好,温度在

38.5℃以下且有

下降趋势,就不

必太过担心。发

烧多数时候是

身体调动免疫

系统对抗病毒

的过程,普通的

发烧通常不会

损伤孩子的大

脑。相反,如果

用过激的方式

退烧,反而不利

于孩子的健康。

# "捂汗"退热要不得! 给孩子退烧避开四误区

本报记者 吕增霞 通讯员 谢元丽

宝宝一发烧,很多家长就非常紧张,老担心会烧坏宝宝的脑子。于是,捂厚衣被、敷湿毛巾、贴退热贴……各种能想到的招儿都齐上阵,恨不得马上就将宝宝的体温降下来。有些家长甚至在体温不到38.5℃就急着给孩子喂退烧药,或到医院急诊直接要求医生给孩子打退烧针,巴不得能达到立竿见影的退烧效果。

## 误区一

## 里三层外三层"捂汗"退热

"吃点药,捂一会,等汗出来就不烧了。"不少家长遇到孩子发烧都会用"捂"这一招,一些人觉得孩子发烧同时还会伴有怕冷,因此拼命给孩子穿多点,盖多点,里三层、外三层把孩子包裹得严严实实,只露出一个憋得红彤彤的小脸蛋。

专家点评:其实这种做法是不科学的。孩子发烧时,末梢循环变得较差,手脚摸起来可能会有些凉凉的,但这并不是因为孩子穿得不够多。将孩子包得严严实实反而会影响到机体的散热,使体温上升甚至处于高热状态。在高热时末梢血管可代偿性扩张,使出汗增多,同时机体代谢亢进,耗氧量增加,易处于缺氧状态,令宝宝身体更吃不消。

**正确做法**:当孩子发烧时,衣服不要穿得太紧太多、被子也不要盖得太多太严,以保证其身体能充分散热;与此同时,也要注意适当为宝宝手脚保暖。

#### 误区二

## 不能洗澡,只能冷水擦身

有些家长觉得孩子发烧了就不能洗澡,也有一些家长认为孩子发烧 需要散热,用冷水擦身可以帮助降温。其实这两种做法都不可取。

**专家点评**:如果孩子发烧温度在38.5℃以下,精神还好,洗温水澡不但可助清洁皮肤、避免汗腺阻塞,也有助孩子身体散热。如果孩子高烧38.5℃以上,甚至伴有寒颤、肢体发凉等,则不宜洗澡。

正确做法:宝宝体温在38.5℃以下,精神还好,可洗温水澡助身体散热。关键是洗澡方法要得当,特别要注意调节好室温(最好在25℃左右),水温可比体温低一两度,洗澡时间不要太长。如果不便洗澡,用温水擦身也行。但无论是用温水洗浴或擦身,都要注意避风,随后迅速擦干全身并换上干爽的衣服,以免着凉。

## 误区三

## 一发烧就马上喂退烧药

有些家长一见到孩子发烧,就马上给孩子服用各种退烧药。如果吃药后效果不明显,又立即换另一种退烧药,巴不得马上就能能退烧。

专家点评:其实这样做也不妥。一般来说,孩子的体温在38.5℃以下,建议还是以物理降温为主;超过38.5℃才在物理降温的同时考虑吃退烧药。目前市面上的退烧药品种繁多,家长最好选用有儿童剂型的退烧药,尤其是小婴儿,可以选用一些滴剂类的退烧药。

正确做法:若服用退烧药后孩子体温还是没明显下降,也不要马上再用一次退烧药或者更换其他退烧药;一般要间隔4~6个小时之后再服一次退烧药。同时要注意给孩子补水,以利于降温。

## 误区四

## 发高烧要看医生后再处理

有些家长担心给孩子吃了退烧药后会影响医生对病情进行准确的 判断,或者不知道该给孩子用什么药,即使孩子已经烧得小脸蛋通红了 还是不积极采取措施降温,非要等到见了医生再由医生处理。

专家点评:有些孩子已经发高烧了,父母在家不处理就直接抱起来往医院赶,在诊室外焦急地等候时孩子已烧得迷迷糊糊。对于已经高烧的宝宝,如果长时间高烧不处理的话,容易造成孩子高热惊厥、晕厥等。因此,在未见到医生之前也一定要积极给孩子降温。

**正确做法**:如果孩子已经发烧到38.5℃以上了,在家就应该用物理降温方式甚至喂退烧药积极给孩子降温。

总之,孩子在发烧时,家长应该多关注其行为表现,而不是只盯着体温数字。如果孩子精神状态尚好,温度在38.5℃以下且有下降趋势,就不必太过担心。但需要提醒的是,3个月以内的小宝宝免疫系统尚未发育成熟,一旦发烧还是尽早就医,不要想当然,随便给孩子乱用药。



在新春佳节即将来临之际,1月28日,东营市红十字会利用社会的捐款为全市的困难群众购买了米、面、油,这些价值10万元的物资将于近期发放到全市的困难群众家里。

本报记者 吕增霞 摄影报道

## 流行性腮腺炎与水痘

本报记者 吕增霞 通讯员 吴婷婷

冬春季节由于寒冷、天气干燥等气候因素,因而成为流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病的高发季节。据疫情监测数据显示,自2014年10月1日以来,东营市人民医院共上报流行性腮腺炎51例,其中50例为在校学生,共上报水痘88例,其中79例为在校学生,学生的身体健康和学习生活受到了严重影响。

流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的一种急性呼吸道传染病,病人和隐性感染者均为传染源,可通过空气、飞沫或唾液传播,主要发生于儿童和青少年,感染后可获得较持久的免疫力。病毒除侵犯腮腺外,还能侵犯神经系统及各种腺体组织,引起脑膜炎、脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎和胰腺炎等。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒(VZV)原发感染引起的发热出疹性疾病,也属呼吸道传染病,具有高度传播性,好发于儿童,成人亦可见。VZV感染的病人是唯一传染源,一般经空气飞沫、接触患者新鲜水疱液或粘膜分泌物的方式传播。病后免疫力持久,一般不再发生水痘,但体内高效价抗体不能清除潜伏的病毒,故多年后仍可发生带状病毒。

由上可见,流行性腮腺炎和水痘均好发于儿童,均可经空气传播。而且两者易在托幼机构、中小学校等集体单位暴发或流行,呈现感染性强、传播快的特点,严重影响儿童的身心健康,故在冬春季节应好此类传染病的预防工作。在减少与传染源接触机会以及重视室内通风换气的基础上,最行之有效的措施应接种疫苗进行主动免疫。对于流腮,国际上推荐应用麻疹-腮腺炎-风疹(MMR)疫苗,我省接种程序为1.5岁初种,6岁复种;水痘则应用水痘减毒活疫苗,减毒活疫苗对自然感染的预防效果为68%-100%,并可持续10年以上,我国水痘疫苗技术已处于世界领先水平。

## 鱼刺卡喉怎么办?

本报记者 吕增霞 通讯员 陈萍

人们见到鲜美的鱼肉一着急,难免会被鱼刺卡到喉咙。通常大家喜欢用土办法急救,如喝醋,吞咽食物,大量喝水等,但这些方法都不科学。

几口醋喝下肚,并不能软化鱼刺鱼骨,有的醋浓度大,还会烧伤黏膜;吞咽食物可能导致鱼刺插得越深。卡到鱼刺后要停止一切吞咽动作,不能让患者囫囵吞咽大块馒头,烙饼等食物,虽然有时这种方法可以把鱼刺除掉,但有时这种不恰当的处理方式,不仅没把鱼刺除掉,反而使其刺的更深,更不易取出,严重感时染发炎就更麻烦了。作为耳鼻喉科医生建议,如吞下去的是小的软的鱼刺,可以用手指抠一下喉咙,产生恶心呕吐感,让鱼刺吐出来。这种表浅的咽部异物,有时可通过唾液和呕吐物排出。但如果是大鱼刺要及时到医院就诊。

治疗过程能看见的鱼刺就直接用手或镊子取出。若是较大或者扎的较深的 鱼刺,无论怎样做吞咽动作都会疼痛不减。喉咙的入口两边及四周如果均不见 鱼刺,就需要用麻药作喉镜检查,在镜子底下操作,鱼刺更直观,更容易取出,夹 取鱼刺需要一定的技术,建议大家不要自己取刺,尽量及时就医。

新年马上到了,吃饭应酬也多了,鱼刺卡喉也会多起来,鱼刺卡喉发生在任何年龄,再次提醒大家,养成良好的饮食习惯,吃饭时少说话,注意力集中。

## 一氧化碳中毒家庭救护

本报记者 吕增霞 通讯员 崔利娜

冬季来临,CO中毒事件接连发生。入 冬以来东背市人民医院急诊科救治CO中 毒患者三十几例。人们在使用火炉取暖的 时候,往往忽视了安全隐患。工业上炼钢、 炼焦、烧窑等在生产过程中炉门或窑门关 闭不严,煤气管道漏气,汽车排出尾气,都 可逸出大量的一氧化碳。矿井打眼放炮产 生的炮烟及煤矿瓦斯爆炸时均有大量一 氧化碳产生。化学工业合成氨、甲醇、丙酮 等都要接触一氧化碳。

病人最初感觉可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、乏力、嗜睡等, 医学上称为

程度中毒,此时如能及时脱离中毒环境,吸入新鲜空气,症状可迅速缓解。反乏的,症状可迅速缓解。反乏 地、除头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸、乏之色,脉搏增快,昏迷,瞳孔对光反射、角膜交射迟钝,呼吸、血压可发生改免,度,以及腱反射迟钝,呼吸、血压可发生的形度,上称为中度中毒,此时如能及时减弱上,加强高,大小便失禁。医中毒,此时为重度中毒,此时,大小便失禁。下水,是下水,是一个大克、应激性溃疡、大脑局灶性损害,甚至

坏死。

#### 如何进行家庭救护

当发现或怀疑有人为一氧化碳中毒

## 时,应立即采取下述措施: (1)立即打开门窗通风

迅速将患有转移至空气新鲜流通处,卧床

休息,保持安静并注意保暖。

#### (2)确保呼吸道通畅

(2) 網保呼吸迫通畅 对神志不清者应将头部偏向一侧,以防呕

#### 吐物吸入呼吸道引直窒息。 (3)头置冰袋以减轻脑水肿

对有昏迷或抽搐者,可在头部置冰袋,以

减轻脑水肿。因为经呼吸道吸入肺内的一氧化碳,与血红蛋白的结合力很强,所以,一氧化碳很快与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白,不能携带氧,使组织发生缺氧,出现中枢神经系统,呼吸系统、循环系统等中毒症状。

#### (4)迅速送往有高压氧治疗条件的医院

因为高压氧不仅可以降低碳氧血红蛋白的半衰期,增加一氧化碳排出和清除组织中残留的一氧化碳外,并能增加氧的溶解量,降低脑水肿和解除细胞色素化酶的抑制。