

孩子发烧了 到底要不要立即吃药



孩子一旦发烧,很多家长就“不淡定”了,立即带着孩子往医院跑,又是吃药,又是打针,又是输液,恨不得立即将孩子的体温降下来。不少家长还会担心,如果没有及时退烧,孩子的脑子会不会被烧坏?会不会引起肺炎、脑炎?8月14日,许昌市中心医院儿童重症监护室主任医师周晓娜告诉记者,孩子发烧后,家长要做的应该是先找清楚病因,然后再对症下药,而不是立即让孩子吃药,更不要轻易输液。

主讲专家:许昌市中心医院儿童重症监护室主任医师周晓娜

□本报记者 马晓非 文/图

发烧是一种症状,不会烧坏脑子

“发烧是人体免疫系统为了抵御感染而产生的一种免疫保护性反应,对人体有害也有利。可以说,发烧本身并不是一种疾病,只是疾病表现出来的一种症状。”周晓娜对记者说,“如果孩子发烧,说明其身体正在抵抗病原体,是一种正常的免疫反应。但是,发烧时孩子的新陈代谢会加快,消耗更多能量,从而出现乏力、犯困等症状。”

大部分发烧都有个自然病程,除非温度过高,一般不宜急于退烧。多国儿科专家认为,退烧药使用与否,不仅取决于体温高低,而且取决于患儿的“舒适度”。如果孩子状态很好,体温不高,可以先不服用退烧药,只需治疗引起发热的疾病。

孩子发烧后,很多家长之所以会

“不淡定”,大多是认为如果不及时治疗会烧坏孩子的脑子,导致脑炎等。“发烧不会影响孩子的智力,更不会烧坏孩子的脑子。大家需要搞清楚发烧和脑炎之间的关系,脑炎不是发烧导致的,而是孩子患了脑炎后表现为发烧。”周晓娜说。

相对于发烧,家长更需要关注的是引起发烧的原因。引起孩子发烧最常见的原因是感染,包括各种病毒感染、细菌感染、支原体感染等,其中70%到80%属于病毒感染,尤以上呼吸道感染(普通发烧)最为常见。普通发烧为自限性疾病,一般5到7天即可自愈。

另外,麻疹、风疹、水痘、手足口病等呼吸道传染病,支气管炎、肺炎、脑炎、脑膜炎、恶性肿瘤、泌尿系统感染等也会引起发烧,这些疾病需及时到医院就诊。

孩子发烧但精神好,不用急着吃药、输液

孩子发烧后需不需要立即退烧,

主要取决于两个方面:一是体温是否超过38.5℃,二是孩子有没有精神状态差、烦躁、哭闹、手脚发凉、大汗、面色苍白等不适情况。

“如果孩子体温没有超过38.5℃,而且精神状态良好,能吃、能喝、能玩,则不必急着给孩子吃退烧药、打针、输液。”周晓娜告诉记者。

孩子发烧后,有些家长认为打针、输液退烧快,就要求医生给孩子输液。周晓娜表示,对于普通发烧,打针、输液与口服药只是治病的方式不同,只要孩子的消化功能正常,吃药能起作用,最好不要打针、输液。盲目输液有时会出现输液反应和交叉感染,长期输液也会使孩子的抵抗力越来越差。

孩子发烧后,有些家长混合使用不同药物,甚至增加服药次数和剂量。周晓娜提醒,一定要在医生的指导下用药,不合理用药会对孩子的肝、肾造成损害。此外,滥用抗生素不仅起不到治疗作用,而且可能增加细菌对药物的耐药性。

出现这些症状,要及时到医院就医

孩子发烧后,家长不用过于担心。但是,如果孩子出现以下情况,应及时到医院就诊:一是高烧或超高烧;二是持续发烧,体温不能降至正常;三是伴有精神差、抽搐等症状;四是伴有腹泻、呕吐、尿少、口唇干燥、哭时眼泪少等症状;五是伴有咳嗽、呼吸困难等;六是3个月以下宝宝体温超过37.5℃,尤其是新生儿;七是有热性惊厥病史、癫痫病史或有热性惊厥家族史。

有些孩子不需要住院治疗,在医院就完诊回家后,有些家长一旦发现孩子体温没有下降,就会带着孩子反

反复往医院跑。其实,大部分发烧都有个自然病程。既然有自然病程,就会有体温反复的情况。

周晓娜提醒,如果孩子没有出现医生叮嘱的需要到医院处理的情况,没必要一出现发烧就往医院跑。反复往医院跑,尤其是在传染病流行的季节,容易引起交叉感染,导致病情越来越重。

擦酒精降温不可取,正确进行物理降温

对于发烧低于38.5℃,且精神状态良好的孩子,家长应严密观察病情变化,优先使用物理降温的方法,如温水擦浴、冰块降温、贴退热贴等。“最好不要采用擦拭酒精的方法给孩子降温,因为孩子皮肤比较嫩,酒精容易通过皮肤被吸收,从而导致酒精中毒等不良反应。”周晓娜说。

温水擦浴。将孩子身上衣物解开,用温水擦拭全身,水温应高于体温,重点擦拭颈部、腋下、腹股沟等部位,但时间不宜过长,室温不能太低,防止再次受凉。孩子皮肤较嫩,一定要轻轻擦拭。

冰块降温。可用毛巾将冰块包裹起来,置于孩子的颈部两侧、腋下、腹股沟等处。如果孩子处于体温上升期,出现手脚冰凉、全身发抖等情况,不宜如此,而应保暖。

贴退热贴。如果孩子体温不是很高,精神状态也不错,可以下地活动,家长可将退热贴直接贴在孩子额头上,起到降温作用。

另外,家长要让孩子多喝水,帮助孩子发汗,既可以退烧,又可以补充水分,防止虚脱,也可以用温水给孩子泡脚。不要给孩子捂汗,而应该给孩子穿适宜的衣服,盖薄被,这样才能很好地散热,达到退烧目的。



许昌市中心医院 协办

厚德 精勤 博学 济世

调整心态 适应疫情防控常态化

本报记者 马晓非

最近一段时间,经常有一些受疫情影响而出现焦虑、抑郁等负面情绪的群众,到许昌市建安医院寻求心理援助。8月17日,许昌市建安医院副院长寇建华告诉记者,疫情防控已经进入常态化,要调整心态,从心理上适应这种形势。

“面对疫情造成的种种影响,有些人会出现焦虑、抑郁等负面情绪而感到痛苦。对此,我们要尝试着去理解、接纳。面对这场空前的疫情,出现焦虑、抑郁、恐惧等是正常的反应,身边的其他人可能也会出现一些负面情绪。”寇建华对记者说。

由于国外疫情形势依旧严峻,有些人担心疫情是否会卷土重来。从公共场所回来,有些人会反复洗手消毒,身边有人出现感冒症状就担心自己被感染,对医院、商场等公共场所非常恐惧,晚上经常失眠。这些都是因疫情而引发焦虑、恐惧情绪的常见表现。

疫情发生后,生活环境的改变也令一些人痛苦不堪。比如,有些人面临失业或收入减少问题,导致生活压力增大;出门戴口罩,进门洗手消毒等生活

习惯的改变需要有足够的耐心去适应。这些可能成为生活中慢性压力来源,让很多人产生无助感、悲观绝望感,或出现焦虑、抑郁情绪。

“理解了负面情绪出现的正常性,我们就更容易接纳这些负面情绪。当我们不再因为负面情绪的出现而自责、痛苦时,我们就能感到轻松一些,也能够有精力去应对心理问题。”寇建华提醒。

同时,还要学会放松,不断给自己减压。有些人长期存在负面情绪,在某种程度上来讲是不懂得或不愿意尝试放松,给自己减压。

放松二字说起来简单,其实需要不断地练习,不断地进行真切体验。放松是在练习的过程中,通过意志将注意力从负面情绪转移,给自己一段时间去了解自己内在的感受,关注自己的需要,从而体会躯体和心灵休憩所带来的压力释放。

寇建华建议,放松方式可以根据自己的情况进行选择,常用的放松方式有渐进式肌肉放松、呼吸放松、瑜伽、正念等,在一个环境舒适、阳光明媚的地方静静发呆也是一种放松方式。

入秋以后 当心“秋瓜坏肚子”

本报记者 马晓非

进入秋天以后,有些人会有“秋瓜坏肚子”的经历。此时,气温逐渐降低,如果大量吃生瓜果,会造成体内湿邪过盛,对脾胃产生不良的影响,引发腹痛、腹泻、痢疾等胃肠道疾病。许昌市人民医院消化内二科主任张志勇提醒,瓜类大多属于寒凉食物,秋天不宜多吃瓜类食物,老年人、小孩和肠胃不好的人尤其需要注意。

“夏天,人们吃寒凉食物比较多,一般情况下,脾胃比较虚弱。秋季,天气开始变凉。如果再多吃瓜类等寒凉食物,就容易导致腹泻或肠胃不适。”张志勇对记者说。

瓜类是人们在夏季最常吃的食物,具有清热祛暑的作用。瓜类蔬菜包括黄瓜、苦瓜、冬瓜等,瓜类水果包括西瓜、香瓜、哈密瓜等。

虽然刚入秋的时候,“秋老虎”还会“肆虐”一段时间,容易燥热上火,人们需要吃一些清热泻火的食物,如瓜类食物等,但瓜类食物大多性寒凉,随着入

秋渐凉,如果仍然吃得太多,就容易伤脾胃,甚至患肠胃疾病。

张志勇建议,入秋以后,一定要控制瓜类食物的摄入量。如果是瓜类蔬菜,不要生吃或凉拌,尽量做熟再吃,如炒苦瓜、炒黄瓜、炒冬瓜,或者做成汤,这样对脾胃伤害小;同时,最好放些葱、姜、蒜、花椒等性热调料,以缓解瓜类蔬菜的寒凉。

瓜类水果一次不要吃太多,吃后如果感觉肠胃不适,赶紧喝点生姜红糖水,以缓解脾胃不适。即使没有上火的症状,秋凉之后,瓜类食物也要少吃。平时脾胃虚寒、大便不成形、四肢寒凉的人,就更少吃瓜类食物了。

然而,并不是所有的瓜类食物都性寒凉,在蔬菜中南瓜就性温,是秋季脾胃很好的蔬菜,可以蒸食、做成南瓜粥或炖南瓜,对改善秋季脾虚很有帮助。水果中的木瓜也性温,具有促进消化、健脾胃的作用,可以生吃,也可以做成木瓜粥等。

文明健康 有你有我

你与文明饮食

的
距离
差一双公筷

多一副勺筷 多一份健康

减少传染 远离疾病

文明用餐 从我做起

河南省文明办发布 河南报业集团 万艺飞创作

