

发热的六个疑问

小孩不懂保养,经常跑动,出汗后马上脱衣吹风受凉,出现感冒发热,很多家长不知该如何处理,对发热也有很多疑问。

1. 在哪种情况下要吃退烧药

发热是机体的正常防御反应。外界病原体侵入人体后,可刺激机体出现抗原抗体反应,从而导致炎症、发热等症状出现,通过发热可杀死病原体或明显减弱其活性,起到防御作用。因此孩子发烧了不要惊慌,要多观察。一般来说体温超过38.5℃时孩子会不舒服,所以医生会建议吃退烧药;38.5℃以下的发热要先观察,暂时不用吃退烧药,可通过多喝温开水或口服补液盐,让身体出汗降温;还可以采取物理降温,如温水擦浴、温水泡脚等。如果患儿既往有高热惊厥的病史,建议及早使用退烧药。

2. 服用退烧药的间隔时间多久为宜

退烧药的起效有一个过程,通常半小时后起效,有的患儿1~2小时起效。服药后勤测体温,观察患儿一般情况,不要急着加量或更换退热药,以免引起药物过

量。儿童常用的退烧药如布洛芬、对乙酰氨基酚等,一般间隔4~6小时服用一次。很多人为了快速降温,不到间隔时间马上服药,这样容易造成退烧药在体内蓄积,损伤肝肾功能。

3. 吃了退烧药不管用该怎么办

家长认为的不管用,一般是指孩子吃了退烧药,体温下降不理想。孩子吃退热药的目的是缓解不舒服症状,而不是将体温完全降到正常。要不要去医院,还要看孩子的精神状态,只要是精神状态好,哭闹等不舒服好转了,用药的目的也就达到了,继续密切观察病情,勤测体温,让孩子多喝点温开水、果汁水或者泡泡脚。

4. 如果喝完退烧药吐了要补服吗

这需要分情况。需不需要补服,补服多少,取决于吃药和呕吐时间的间隔、呕吐物的性状和量、孩子的情况等。宝宝刚吃下去15分钟以内,就可以按照正常剂量再给吃一次。如果30分钟以上到1个小时左右,吸收了多少,呕吐了多少就很难计算,此时不建议给孩子补喂,要多观察。如果吃

了1个小时以上后吐的,这会儿药物已经吸收的差不多了,不需要补服。

5. 退热药可以吃几天

在医生的指导下,在用药范围内使用,哪怕超过三天,也不会给孩子带来不良反应,不用太担心。

6. 什么时候去医院

体温的高低一般不能代表病情的严重程度,同时还要结合小孩精神、面色等整体情况决定是否要去医院就诊。如果发生以下情况,必须就诊:(1)发热时间比较长,超过3天仍没有改善;(2)高热伴有寒颤,精神状态不好、拒食等;(3)伴随其他症状表现,如气促、出现反复呕吐、腹泻等情况,必须及时就诊。

儿科常用的退热剂有布洛芬和对乙酰氨基酚两种。2~6个月龄的小宝宝,推荐使用对乙酰氨基酚;6个月龄以上的孩子,推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬;具体剂量根据孩子的体重计算。值得注意的是2个月以下的宝宝发热,一定要立即送去看医生,需要第一时间排除感染性疾病。

(杨晖)

如何防嘴唇干裂

(1)不要舔。舔嘴唇的习惯会加剧嘴唇上的水分蒸发,带走唇部本就紧张的水分,何况唾液中还含有淀粉酶等,严重的可引起感染。(2)不要撕。嘴唇起皮一定不要撕,这样只会雪上加霜。正确做法是用热毛巾敷3分钟,可以用柔软干净的化妆刷刷掉死

皮,然后涂上润唇膏。(3)保湿。润唇膏不是口红,要选择温和无刺激的唇膏。有唇炎的朋友,尽量选无香精香料、少防腐剂、无重金属的;不要选含有水杨酸、果酸或维生素A的。除了保湿成分,留意一下如果还含有神经酰胺、维生素E等修复成分就更好了。(4)

防晒。嘴唇也是皮肤,防晒当然不能少。现在很多润唇膏都有防晒系数。如果不习惯涂抹润唇膏,可以戴口罩。既能防病毒,还可以保护口唇和面颊。(5)少吃或不吃辛辣食物。刺激性食物除了让你上火,还会刺激唇部黏膜,加重干裂。(6)作息规律,学会自我放松。不要长期处在紧张焦虑状态。愉悦和放松是治疗一切疾病的基础。(孙秋)

壮医健康中国行

春天宜清肝解毒

中医认为,春天和肝在五行中都属木,因而春气通肝,正是肝旺之时,也是清肝解毒、养肝护肝的好时机。

肝脏,是人体重要的解毒器官。我们吃进去的食物、喝进去的酒、体内堆积的脂肪还有化学反应产生的毒素,都需要经过肝脏的分解、转化。当我们在生活中越来越放纵自己时,就会造成肝脏负荷过大,损伤肝脏。肝脏一旦损伤,除了会造成毒素在人体内堆积外,还可能引起肝血不足、疏泻能力下降、代谢功能失常等,失眠、脾气暴躁、长痘、恶心、尿黄的问题也会尾随而来。因此,春季清肝解毒很有必要。

日常生活中,清肝解毒方式有三种:

一是食养。食养以食辛疏肝为主,常见的辛辣食物有韭菜、葱、花椒等。

二是药养。药养可用壮药清肝解毒片,清肝解毒片内含五味子、灵芝、虎杖、叶下珠、火炭母、大黄、绞股蓝、丹参、柴胡、六神曲、甘草,可清热解毒、利湿退黄,亦适用于肝胆湿热证所引起的胁痛、黄疸、腹胀、纳呆、恶心呕吐、尿黄、苔黄等症的辅助治疗。

三是睡觉。睡觉宜“子时熟睡,午时小憩”(子时:23点-1点,午时:11点-13点),子时属于胆经当令,丑时属于(1-3点)肝经当令,是最适合养肝的时间。而午时阳气旺盛,小睡有助于养阳气蓄积,有助于人体快速恢复精气神。在这两个时段进入梦乡,是对肝脏最好的保护。

(蒙苗)



感冒不愈警惕肺炎

生活中有一些人感冒吃药后不见好转,结果不注意最后发展成呼吸衰竭而去医院治疗。小小的感冒为什么会产生如此严重的后果呢?

有鼻塞和流鼻涕的症状时,不少人会下意识认为自己得了感冒,但实际上也有可能是因为肺炎而产生了与感冒类似的临床症状。如果症状较严重,而精神状态良好,那么其危害程度也相对较小;反之,如果精神比较萎靡,即便没有发烧或流鼻涕的症状,也要提防肺炎的产生。所以,如何有效区分感冒和肺炎,可以在一定程度上避免小病拖成大病。

感冒和肺炎是两个不同部位的感染,感冒是上呼吸道感染,患者很少出现胸闷和哮喘,只会出现简单的喉咙痛、打喷嚏等比较常见的症状;而肺炎是下呼吸道感染,主要症状有咳嗽、胸闷、胸痛等,部分程度严重的患者还会伴有支气管痉挛。另外,肺炎患者容易合并呼吸衰竭和凝血功能障碍等并发症,但感冒患者不会产生此类并发症。

一般情况下,临床上会依靠胸部CT等检查方式来对患者的病变进行准确评估,并且对怀疑患有肺炎的患者采取病原体检查,来决定采取具有针对性的治

疗方案。在这里,给广大朋友推荐一些日常辨别感冒和肺炎的方法。

测量体温 通常情况下,感冒以低热为主,持续时间较短,服用退热药后效果比较显著;而肺炎则大多为高热,可能伴有持续不退现象。

判断精神状态 感冒患者大多精神状态较好,且饮食不会有明显影响;而肺炎患者精神状态不佳,且夜间有呼吸困难加重的趋势。

听呼吸状态 肺炎患者最为典型的特征是呼吸困难和呼吸频率加快,重症肺炎患者的呼吸频率甚至会超过每分钟60次,但普通感冒患者一般不会有此类症状。

无论是感冒还是肺炎,都应该接受正规的治疗并合理应用药物,减少疾病危害。(关琴)



减少中药汤剂苦味的方法

凡服用过中药汤剂的人,都会有一种药味苦口而难以咽下的感觉,虽然说良药苦口利于病,但有些汤药实在是苦不堪言,甚至有人因此退避三舍。所以,如何减少中药汤剂的苦味,也可以增加患者服药的依从性。

1. 把握服药时间 研究发现,一天当中,人体有两个吸收药物的黄金时期,一是上午8~10点钟,另一个在下午2~3点钟。带有苦味的中药可在饭后的上述时间内服用,因为这个阶段正是机体新陈代谢最旺盛的时候,药物的苦味不容易对机体产生明显的刺激反应。对于儿童和胃肠不舒服的病人,最怕的就是服药后发生恶心,随之容易将吃进去的药物呕出来,饭后服药可以有效防止这一现象的发生。当然,饭后服药并不意味着吃饱饭马上就吃药,而以间隔半小时以上为好;倘若空腹服药,则非常容易因为药物的苦味而导致反胃,不仅容易发生呕吐,而且还会使人感觉药物更苦。

2. 控制药物温度 实践证明,中药汤剂的温度在人体体温以下时,其苦味会不那么明显。正常人的口腔内温度为

36.2℃~37.4℃,舌根下高于舌面0.5℃。而味觉器官即味觉神经纤维大多分布于舌面,当汤药温度与舌周围温度相近时,味觉神经处于最佳工作状态,其感觉最灵敏,也就是说此时喝汤药味道最苦。而汤药的温度高于38℃,或低于35℃时,则味觉神经感觉不太灵敏,这时苦味就会减弱,不太苦口,更有利于吞咽。因此,在喝有苦味的中药汤剂时,将药液温度控制在20℃~30℃之间为最佳。

3. 加快服药速度 中药汤剂在口中停留的时间越长,感觉的苦味就会越大。因此,当服用苦味中药汤剂时,应力求干脆利落,转瞬即逝是减少药液苦味的最好办法。

4. 尽量减少用舌尖舔药的机会 人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部,以舌尖最为突出。因此,当药液入口后,最好迅速将其含于舌根部,然后自然咽下,亦可用汤匙直接将药液送至舌根而顺势咽下,尽量减少汤药与舌尖部的接触和在口中的停留时间,这样可以明显减少药液苦口的感觉。

5. 适当多喝些温开水 服用中药汤剂后,如果能立即适

当喝些温开水,不仅有利于胃肠道对药液的吸收,而且可以减少药液在口腔内的残留,在一定程度上能有效减少药液的苦味。

6. 科学添加调味品 以往人们习惯在中药汤剂里放点糖(特别是给孩子服药时),让孩子觉得稍微好喝一点。其实,这应根据药性和疾病的需要而确定,不能一概而论,如对于治疗咳嗽的中药汤剂,一般不主张加糖,因为糖分会增加痰液的分泌,而针对咳嗽的中药很大的作用就是化痰,这样糖和药物的功能就会相左,这时可适当加些蜂蜜、甘草或大枣,同样可以起到减轻汤液苦味的良好效果。此外,红糖中含有铁和钙等成分,容易与中药的一些成分发生相互作用而影响药物的治疗效果,因此加用更应慎重。

7. 尽量选用中药颗粒剂 随着中医药的不断发展,许多中药都按照不同的配方制成了颗粒剂,可以直接用开水冲服,这样不仅免除了患者煎煮中药的麻烦,而且服用时的口感也有了明显的改善,一般都不会出现特殊的苦味。因此,患者可以根据自己的病情进行选择。(卢军)