

孩子发烧 家长如何不恐慌

孩子发烧,家长焦虑。那么,如何判断孩子有没有发烧?有以下情况之一者视为发热:腋窝温度>37.2℃,口腔温度>37.8℃,耳温>38℃,肛温>38℃。由于儿童不易获得直肠温度(俗称肛温),家长可用电子体温计测量腋窝或口腔的温度。由于这两个部位温度受测量时间、环境影响较大,如果测出的温度并没有显著增高,一般可以隔半小时左右再次测量。4岁以上的孩子用电子体温计测量口腔温度是比较可靠的。

除了体温超过41℃的超高热,发烧通常不会给其他内脏造成损伤。坊间经常传言某某某发烧烧成了脑炎、肺炎,真实情况却是这些感染性疾病早期症状就是发热,是因为生了脑炎、肺炎才发热,而不是由于感冒发烧烧成脑炎或肺炎,只不过初期没有其他

表现,很难发现。

什么时候要去就医?小于3个月的宝宝,只要出现发热,即使当下看上去精神状态不错,也应该就医。原因是这个年龄段的孩子,免疫力差,感染不易控制,细菌性感染很容易造成败血症而出现危重的情况。一般这种情况下,医生都会根据情况建议留院观察24~48小时并经验性应用抗生素治疗,直到排除了细菌感染。

大于3个月的孩子,如果有以下情况之一者,建议及时就医:①发热超过3天;②发热,并出现烦躁、拒食;③口温>39℃,持续不退;④本身有其他基础疾病,比如患有先天性心脏病、支气管肺发育不良、慢性腹泻、营养不良等疾病的孩子,发热造成严重情况的风险上升,需及时就医;⑤伴有其他表现,如剧烈咳嗽、气喘、皮疹、

频繁吐泻、小便异常、抽搐。

发热的高低并不总是和疾病的严重程度相关,因此很多情况下,尤其是孩子看起来并没有其他不适症状时,发热并不需处理。一般体温超过39℃,或者发热伴随着肌肉酸痛、头痛时,可以服用布洛芬或者对乙酰氨基酚这两种药物进行退热止痛。存在肝脏疾患时不宜使用对乙酰氨基酚,而肾功能异常或者患水痘时也不宜选用布洛芬。牢记,孩子不能用阿司匹林进行退热(除诊断为川崎病以外),这可能会导致孩子中枢神经系统和肝脏的急性损伤。发热时候衣物要穿得薄些,不要去捂,尤其是对于婴儿而言,否则很可能使得体温进一步升高。不能通过酒精擦身对孩子进行物理降温,酒精会经皮肤吸收而导致孩子中毒。(编者注:许多情况下,帮孩子退烧

可以采取物理降温的方法,比如运用冰枕、冰垫。读者可凭本报2016年订报单,前来领取冰垫,仅限前十位)

有些孩子可能在突然高热的情況下出现抽搐。这时候家长要保持镇静,将孩子放平,松开衣物的领口,通风散热;并将孩子头部偏向一侧,尤其是伴随呕吐的情况下,可以将口内呕吐物迅速清理干净,绝对不要把孩子竖着抱起来;即使孩子牙关紧闭,也不要强行撬开孩子嘴巴塞各种东西;用温湿毛巾擦身,可以用布洛芬或者对乙酰氨基酚的栓剂塞入肛门帮助退热。当抽搐持续6分钟以上时,需要当心有中枢神经系统或者其他严重疾病。而单纯性的高热惊厥一般5~6分钟之后可以自行缓解,不会给孩子带来后遗症。

肖园(瑞金医院儿内科医生)

【健康速读】

老年斑会不会癌变

脂溢性角化病 老年人的脸上或手臂上有一些微微隆起的黑色斑,这就是脂溢性角化病。它对身体健康一般没有影响,其本身恶变为皮肤癌的概率很小。

日光性角化 如果看到微微隆起的黑色斑块周围还有一圈淡淡的红晕,那有可能是日光性角化。这种病有一部分会发展成皮肤癌。擦大蒜去斑对脂溢性角化病可能有效果,但如果是日光性角化的话,这样反复摩擦刺激,有可能会诱发皮肤癌变。

日光性雀斑样痣 此病与长期接受紫外线照射有很大关系,夏季颜色加深,冬季变浅,如果出现短期内明显增大或瘙痒等感觉,最好找专业的皮肤科医生诊断。值得注意的是,有的人做激光治疗后,老年斑颜色加深,这是因为激光本身会刺激肌肤产生炎症反应,有时会合并色素沉着。但是炎症和色素沉着有的时候是可逆的,过一段时间就消退了。

向阳

年关当心这些病

胃肠不适 这很可能与年底压力过大、出现焦虑有关。焦虑引起的胃肠不适,除了常规的助消化和促胃动力治疗外,还需要进行心理调适或抗焦虑药物治疗,多数患者都能得到明显缓解。

带状疱疹 带状疱疹的发病往往是在比较疲劳、免疫力较低时。一般患者会先出现非持续性的神经痛症状,即尖锐的、类似刀割般的疼痛,患者常常在某个体位突然剧烈疼痛。在疼痛1~3天后,患者身上会出现红斑和水疱,沿神经方向分布,呈现带状。

卒中 中年女性由于绝经、长期吃避孕药、家庭工作多重压力等因素的影响,发生卒中的风险甚至高过同龄男性。现在已进入冬季,冷空气频频杀到,有卒中高危因素的人要特别当心,如果你是中年女性,又经常加班,在这段时间要避免过度疲劳、情绪剧烈波动,以防雪上加霜点燃你的“炸药包”。

陈辉 李绍斌 张秋霞

改造细胞拯救白血病婴儿

14周大的时候,英国女婴蕾拉·理查德被诊断出罹患急性淋巴细胞白血病。通常对这么大的婴儿来说,这种病的治愈率在25%左右,但蕾拉看起来不属于这幸运的四分之一:她接受了化疗,却清除不尽体内的癌细胞;她的骨髓移植配型成功,可手术没多久,白血病还是复发了。

2015年6月,医生给出了最后的医嘱:姑息治疗,让孩子尽可能在平静中离开人世。

然而蕾拉的父母选择了另一条近乎疯狂的以往从未在人类身上实践过的路——医生拾起“分子剪刀”,按照不同需要精确编辑基因,在蕾拉体内打一场环环相扣的“癌细胞阻击战”。

他们需要修改基因,释放出能够揪住癌变细胞狂揍的“主力军”,再引导它们绕过蕾拉体内的防御系统,躲过外界病菌和化疗药的“误伤”,最终顺利攻下癌细胞的老巢……

经过十几个星期的等待之后,“奇迹”发生了。蕾拉已拥有健康的骨髓细胞,各项身体指数也都保持正常。看这女孩现在胖乎乎的样子,很难想象,最初,当她父母向医生求助时,伦敦大学学院儿童健康研究所细胞与基因治疗学教授,同时也是一家儿童医院免疫学顾问的瓦萨姆·卡西姆医生想到的是一种“在小

白鼠身上很管用”的治疗方案。

他的想法很简单:反正孩子的病情已经别无选择,“为什么不使用新的UCART19细胞呢?”

伦敦的医学专家尝试新的治疗方式,用“基因编辑”技术,为蕾拉度身定制一批“抗癌大军”,并直捣她的癌细胞巢穴。

比起传统医疗手段,这种新方式更为“聪明”。比如面对化学药物时,蕾拉体内总有一些癌细胞能机敏地找地方躲起来,并发展出耐药性。但它们却可能躲不过被科学家改造过的免疫细胞。

人类的每个细胞内都有一套基因组,其中包含着超过2万个基因。如今,科学家已经能够使用各种不同的方式,去修改细胞内的基因,“几乎就像改错别字一样简单”。

想想那场景:一个能修饰DNA序列的酶,或是一串自然的序列,经过科学家改造后,“全副武装”地被送进细胞里,找到目标位置,把那里的基因切开,按需要修修补补或是直接破坏。

胚胎学家、中山大学副教授黄军就解释道:(此前治疗癌症最先进的)靶向治疗是针对基因变异特异设计治疗药物(治标),基因编辑是把基因修改正确(治本)。”

除了基因编辑,还有另一种“听



起来很疯狂”的CART技术将被用在蕾拉身上。CART技术全称是“嵌合抗原受体T细胞”,也是一种还在试验期的治疗方式。被称为“T细胞”的免疫细胞被植入能识别白血病癌细胞的受体之后,就会成为既“认路”又能精准开炮的抗癌“主力军”。科学家给这种免疫细胞添加的“嵌合抗原受体”,在杀死癌细胞的基础上,还能分裂出一支“抗癌大军”。

这种技术第一次把一个6岁小女孩体内的癌细胞消灭干净。不过,虽然直到目前蕾拉的各项指标看起来都不错,但是,要等到一年多之后,医生才敢下痊愈的结论。

手术后,蕾拉终于可以离开病房,与父母、姐姐一块儿回家。对于这一家而言,生活已经彻底被这项未经试验的治疗方案改变。这对年轻的夫妇——一位司机,另一个是牙科诊所的接待员——用一种难以想象的方式留住了他们的孩子。

黄昉苈

【病例报告】



新闻回放:日前,甄子丹在接受采访时表示,他与张晋对打时被误伤鼻骨,他笑说:“鼻歪了更帅,多谢张晋。”其实,不仅仅甄子丹是“歪鼻子”,耳鼻咽喉头颈外科专家韩德民教授发现,中国人鼻子大都跑偏了。

一个结构正常的鼻子,鼻梁要在面部中线的位置并且比较突起。与欧美人相比,亚洲人头颅偏圆,面部特征较扁平,普遍存在鼻梁不高、鼻头

不仅仅甄子丹是“歪鼻子”

大、鼻子短小等特点。鼻子一旦跑偏,没有不适可以不用管它,但如果因鼻中隔偏曲出现了气道阻塞,造成睡眠中人体的血氧浓度下降,不仅令人睡不踏实,久而久之就会影响人体的代谢水平,对身体器官产生一系列影响,尤其是大脑供血不好,以致睡眠质量不高、记忆力减退、情绪低落。

长期患有偏头疼的人,尤其是服用过扩血管药、止痛药仍然不能缓解

头疼的,建议到鼻科查查。还有的人长期反复咳嗽,其实问题也出在鼻子上。过去做鼻中隔手术要把大部分软骨和骨性鼻中隔支架都切掉,做完手术后就可能出现鼻中隔穿孔、塌鼻子、呼吸过程中鼻中隔摆动等问题。目前鼻腔扩容的新术式则保留了鼻中隔大部分支架,整个手术在鼻内镜下完成,而且不会在面部留下手术疤痕。

朱磊

【医家坐堂】

是谁在念紧箍咒

上海衡山路10号袁静:每月总有两天头痛欲裂,忍不住时就服用止痛药,有时有效,有时无效,很头疼。

华山医院终身教授张延令:很多人一头痛就服用止痛片,殊不知不找出真正的原因,只是盲目、长期地服用止痛片,会产生药物依赖,血清素水平降低,人体对疼痛的敏感程度增大,以致头痛“阴魂不散”。对于这种反跳性头痛,需要求助于医生,逐渐减少用药量。

引起头痛的原因有很多,一般可分为经常反复发作的慢性头痛和突发的严重性头痛。慢性头痛以紧张性头痛和偏头痛较为常见,紧张性头痛发病高峰出现在35岁至40岁阶段,而青春期的女性更容易患偏头痛。

如果你脑袋发木、眩晕,头脑两侧却没有一跳一跳的痛感,头痛持续数小时甚至一整天,那首先应考虑紧张性头痛的可能。其罪魁祸首首推压力和发怒。如果每月只有一二次这种类型的头痛发生,上床休息、户外散步后毫无作用,可以在医生的指导下使用布洛芬或泰诺林。

头的一侧或者两侧一跳一跳地痛,疼痛出现得似乎毫无缘由,有时候只持续一个半天,有时候却可能折腾你三五天,这往往可能是周期性偏头痛在作祟。大多数周期性偏头痛发生在早晨。头痛发作时,人只要稍微活动,疼痛就会加剧。天气变化,不吃主食,睡眠不足,甚至一些特定的食物如巧克力、红酒等都可能是凶手。补充镁元素是对付周期性偏头痛的利器。三甲基丁烷鼻喷能迅速地进入血管,缓解头痛。如果你每个月会头痛两三次,并且每次都很有力,那就赶紧找医生,没必要做疼痛忍者。

对于女性来说,经期前,因为体内雄激素水平降低,大脑内血清素水平随之降低,从而引起血管肿胀,出现周期性头痛。如果服用布洛芬等非甾体抗炎药消肿药仍不能奏效,可以询问医生是否改吃其他药物,并问清楚经期之外那些没有症状的日子需不需要吃药。