

问:孩子为什么容易发烧? 发烧是好事还是坏事?

答:发热的主要原因在于感染,其中最常见的是呼吸道感染;还有肠炎、菌痢等消化道感染,手足口病、麻疹、水痘等传染病,以及寄生虫病等。其他如白血病、淋巴瘤等血液病,以及风湿热、川崎病等结缔组织病,也会引起小儿发热。

发热是机体防御系统与细菌、病毒等病原微生物斗争的反应。体温在 38℃—40℃时,白细胞吞噬功能最强,可以杀灭大部分细菌。中性粒细胞可制造更多过氧化离子和更具活性的干扰素。此时,细菌和病毒的复制会因此直接受到抑制。

问:如何判断孩子是否在发烧?

答:发烧,医学称发热,通常以小儿腋下体温来衡量。低热为 37.4℃—38℃,中等度热是 38℃—39℃,高热 39℃—41℃,超高热超过 41℃。一般肛温测出最高,口温次之,腋下温度最低,差异范围在 0.3℃—0.5℃之间。

但孩子的体温,尤其是新生儿的体温,会受气温影响而波动。所以儿童体温略高于正常时,不仅要看温度本身的高低,还要密切观察,分析孩子的综合状态。如呼吸道是否有咳嗽、鼻塞等症状,消化道有没有拉肚子、腹痛、腹泻,泌尿系统有无尿急尿频尿痛,是否流鼻涕、打喷嚏、咽痛等。

最后,要结合孩子的精神状态。如果其精神好、活蹦乱跳,即使体温短时间升高,也不用担心,可以先观察一两天。

问:为什么孩子体温会反复,一早降温下午又烧起来?

答:这和导致孩子发热的病原体有关。在儿科门诊中,80%—90%都源于病毒感染。病毒进入人体后,会寄生在呼吸道上皮细胞,借助细胞来进行繁殖。繁殖到一定程度后,病毒就会把细胞破坏掉,一批病毒因此释放出来,或是感染周围的上皮细胞,或是往下呼吸道进军,甚至可能发展到肺里。机体为了“迎战”这些病毒,就会把体温调节上去。

病毒是一波波释放的。这也就导致了孩子体温会反复,明明早上退烧了,下午可能又会发烧。正常情况下,病毒进入人体三五天后,人体产生抗体,病毒趋于衰竭,体温就会逐渐正常。

问:刚发烧不急送医院,家长能做什么?

答:感冒发热一般需要 3—5 天,才能缓解。不建议一烧起来,就送往医院。此时,家长应先在家采取几招简单的退烧法:1. 多休息、多喝水、多排尿、多出汗;2.物理降温,用 37℃左右的温水擦拭孩子身体或洗澡;3. 少食多餐,保持大便通畅;4.维持室内空气流通,室温以 25℃—27℃为宜;5.衣着被褥要适宜,脱掉过多的衣物。

同时密切关注孩子的精神状态,有没有出现呼吸道、消化道等其他表现。一旦症状加重,应及时就医。

问:孩子发烧后还能上学吗? 可以上体育课吗?

孩子发烧了,家长怎么办?



答:首先建议卧床休息,最好不去上学,避免交叉感染。若体温不是很高、孩子精神尚可,可以酌情上学。

不建议发烧的孩子上体育课,以免过度劳累,不利身体恢复。孩子发烧时通常食欲不佳,饮食应清淡、易消化,要多喝温开水,少吃鸡蛋、甜食,以免增加基础代谢率升高体温。

问:什么时候要用退烧药?

答:不少家长误以为,发烧会烧坏脑子,退烧药要赶紧用。所谓“烧坏脑子”,是极小概率事件,且不是发热本身引起的。其中多是病毒、细菌作祟,而引起相关炎症。

一般,体温超过 38.5℃,才需要考虑用退烧药。儿童有癫痫或发热惊厥史者,可在 38℃时就用药。

用药后,要让孩子多喝水,以利药物吸收和排泄,减少药物毒性。

儿童或家庭成员有解热药过敏史者,不要用退烧药。需要提醒的是,尽量少打退烧针,一方面会损伤臀大肌,另一方面降温太快、出汗过多,可导致虚脱。

问:什么是高热惊厥?

答:高热惊厥多发生于 3 岁以内。若父亲原有惊厥史,孩子出现这一症状的几率较大。

多数情况下,高热惊厥会出现在发烧第一天,孩子会脖子往后仰,四肢抽搐。持续 5 分钟左右,多数孩子会自行恢复,且自行睡熟。随着孩子年龄增长,高热惊厥减少,且不会对孩子有太大影响。处理时,最重要的是,不要让孩子误吸吐出来的东西,应把孩子的头侧向一边。

问:孩子能用哪些退烧药?

答:唯一被世界卫生组织、美国食品和药品管理局共同推荐的儿童退烧药是布洛芬混

悬液。每 6—8 小时服用一次。此外,世界卫生组织还推荐对乙酰氨基酚(扑热息痛),其解热作用缓和、持久,适合 2 个月以上儿童,偶有过敏反应,剂量过大会引起肝肾毒性,一般每 4—6 小时服用一次。

需注意的是,孩子忌用阿司匹林。

问:孩子体温很高,可以用抗生素吗?

答:90%的感冒是病毒引起的,而抗生素对病毒感染无效,理论上无须用。若孩子发烧超过 2 天,并发咳嗽,认为有混合感染时,可加用抗生素。使用时,先选低级别的口服药治疗。3 天为一个疗程,不能中途频繁换药。

需要提醒的是,少数孩子用抗生素后,可出现药物热。应密切注意变化。

问:发烧导致咳嗽有痰,要用止咳药吗?

答:痰和鼻涕都是好东西,可以将体内一些脏东西清扫出来。这是疾病发展的一个过程。听到孩子咳嗽、有痰声,不等于排不出来,可能只是没排完而已。需要提醒的是,多数止咳化痰药都会促进痰液分泌。大人用药后,可以自主咳出来,小孩子反而可能堵住。所以要谨慎用药。

问:何时要送孩子去医院?

答:体温≥39℃,连续高烧 2 天以上;中低度发烧,但超过 5 天;2 个月以下的婴儿,本身患有严重疾病;呼吸声加重,伴有腹泻;呼吸困难或增快,且有喉喘鸣声,可能预示着轻度肺炎;吸气时出现胸壁部凹陷,可能是重度肺炎的症状;虚弱;精神差,嗜睡或不易叫醒;无法进食,剧烈呕吐;抽筋、头部僵硬、身上出现紫斑等。

问:孩子可能会在去医院的途中出现高热惊厥,是先去医院,还是先做退热处理?

答:家长最好先给孩子降温,等体温有所下降后再去医院。一般,体温降至 38.5℃以下,对孩子是安全的。降温处理不会影响医生对病情的判断。家长把孩子在家中发烧和处理情况告诉医生即可。

鲍一笑(上海交通大学医学院附属新华医院儿内科主任医师)

又到严冬岁末,本该是喜气洋洋、辞旧迎新之际,但时下人们总是为“雾霾”这个健康杀手所困扰。我们需要如何预防,减少雾霾对身体的伤害呢?

食补减轻咽部不适

多吃一些滋阴润肺的食物,如雪梨、银耳、蜂蜜、罗汉果等,可以防治吸入污浊空气引起的咽部瘙痒,但吸进去的细颗粒物不会经食物排出,食物并不能抗霾。同时尽量避免食用辛辣、油炸等油腻、刺激性食物。

避免迎霾晨练

许多人习惯晨练,但遇上重度污染天气,强烈建议停止室外晨练。因为人体在运动时需要的氧气量显著增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。建议推迟到太阳出来后再锻炼。

减少外出与及时清洗

当遇到重度雾霾天气,要尽量减少外出,尤其是老人、孩子、孕妇、心脏病患者、有呼吸系统疾病者。如果不得不出门,应戴棉质口罩防护身体,特别是患有过敏性哮喘的人,避免污染物由鼻、口侵入肺部。外出归来后,应立即清洗面部及裸露肌肤,也可用清水冲洗鼻腔。

别让霾影响好心情

天气之所以影响心情,是因为雾霾天日照不足,空气潮湿阴凉,光线弱,气压低,人体分泌的松果体素增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低,人在这种天气里会感觉精神紧张,情绪低落。因此在雾霾天要注意情绪调节,可以翻看喜剧类视频节目,让自己高兴起来。

周剑平(上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科)

儿童不适时 家庭简易处理法

当孩子流鼻涕时,给予喝水+休息+勤增减衣服。

当出现约 38℃的低热时,大量喝水+鲜榨果汁+健儿清解液,同时严密观察孩子喉咙是否红肿,呼吸声音是否沉重。

如果有 39℃以上高热,建议大量喝水+洗温水澡,验血明确是否有白细胞数升高。

体温未达到 39℃时,泰诺林每 4 小时一次;降不下来的话,加用一次美林,两药轮流,以避免单一药的副作用叠加。按药物说明书并根据体重确定用量。

白细胞数升高时,若扁桃体发炎,医生会考虑用青霉素,家长配合先做青霉素皮试,阴性者注射青霉素钾;若扁桃腺体发炎,则希利劳+健儿清解液+大量饮水+退烧药(控制体温在 40℃以下)+洗温水澡。

咳嗽初期,家长先不忙止咳,让孩子排痰,后期黄痰结束,用沐舒坦助排痰,咳嗽厉害时可用桔梗口服液。

发生腹泻时,注意喝水,可饮用脉动饮料补钾+思密达(蒙脱石散剂)+培菲康或养乐多。

如继发细菌性感冒,若已用过抗生素,容易引起肠道菌群失调性腹泻,可以喝酸奶、养乐多或者培菲康。

腹痛首先考虑孩子有便秘,面向孩子帮其顺时针按摩腹部,排便后一般可缓解。若严重腹痛,须前往医院验血,排除阑尾炎和肠系膜淋巴结炎等。

有过敏体质的患儿,出现严重过敏症状时推荐服用开瑞坦,它是选择性对抗外周 H1 受体的,比苯海拉明副作用小些,苯海拉明会使平滑肌收缩,若支气管哮喘会导致咳嗽加重。

朱凡(上海交通大学医学院附属瑞金医院)

甲型H1N1流感来袭,不必恐慌!

这几天甲型流感成为公众关注的热门话题。此次甲型 H1N1 流感再度施展威力,市民心中有许多疑问期待解答。其实,甲型 H1N1 流感虽然气势汹汹,传播力较强,但致病力一般,与其他季节性流感类似,市民无需过分恐慌。

流感是由流感病毒引起的,流感病毒分为甲、乙、丙三型。甲型流感病毒根据 H 和 N 抗原不同,分为许多亚型,H 可分为 17 个亚型(H1~H17),N 有 10 个亚型(N1~N10)。其中仅 H1N1、H2N2、H3N2 主要感染人类,对禽类危害最大的为 H5、H7 和 H9 亚型毒株。一般情况下,禽流感病毒不会感染鸟类和猪以外的动物。1997 年我国香港首次报道发生 18 例 H5N1 人禽流感感染病例之后,世界上又先后几次发生了禽流感病毒感染人的事件,比如 H7N7、H7N9、H9N2 等。所以,这次甲型 H1N1 流感是由甲型流感病毒的 H1N1 亚型所致。其实,流感病毒一直在我们身边,就比如 2014 年,本市流行的是相对温柔的乙型流感病毒,2015 年年初,变成了比较凶猛的甲型 H3N2 流感,到了 11 月底,原本的甲型 H3N2 流感渐渐



弱势,甲型 H1N1 流感占据优势地位。不过,大家也别恐慌,目前监测的甲型 H1N1 流感病毒并未变异,也还没有大规模流行趋势。

区别甲型 H1N1 流感和普通感冒 普通感冒,绝大多数是由鼻病毒所致,有大家极为熟悉的表现,流鼻涕,打喷嚏,咳嗽,咽痛,有时还有发热,但是全身酸痛乏力的症状不明显。而甲型 H1N1 流感和其他流感类似,有几点和普通感冒不太一样:第一,往往是高热伴头痛;第二,流鼻涕、流眼泪等卡他症状不重;第三,

全身酸痛、乏力的症状比普通感冒明显;第四,家中往往多人发病,尤其成人有发热伴全身酸痛、乏力、咽痛等表现。出现上述表现时,就可以到医院做个流感的快速检测。

甲型 H1N1 流感的处理方法 建议多休息,多喝水,同时密切观察病情变化;在药物方面,甲型 H1N1 流感病毒目前对神经氨酸酶抑制剂奥司他韦(达菲)、扎那米韦敏感,对金刚烷胺和金刚乙胺耐药;另外要及时就诊,让专业医生判断是否需要抗病毒治疗或其他必要的检查。

有效预防远胜于有病再治 人群对甲型 H1N1 流感病毒普遍易感,并可以人传染人,所以做好预防措施就很重要:

- 1.勤洗手,养成良好的个人卫生习惯。
- 2.睡眠充足,多喝水,保持身体健康。
- 3.保持室内通风,少去人多、不通风的公共场所。
- 4.咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,如无纸巾不宜用手,而是用肘部遮住口鼻。

张婷(上海市儿童医院消化感染科主任、副主任医师) 本版图片 TP