

# 宝宝发烧 妈妈别慌

## 低于 38℃可用温水擦身,补充盐分多喝水

发烧是宝宝最常见的疾病。据统计,因发热去医院就诊的孩子占儿科门诊量的 10%~15%,而在儿科急诊中,这个比例高达 30%~50%。看到宝宝的小脸烧得红彤彤的,浑身滚烫,再镇定的家长也难免慌了手脚。孩子发热了做父母的该怎么办?什么情况下该送医院?在家又该如何为宝宝降温?记者就这些问题采访了广东省妇幼保健院番禺院区儿科副主任医师赵长安。

### 低于 38℃可用温水擦身

赵长安博士介绍,传统的观点认为,孩子发热,别急着降温。38.5℃以下不用退热,38.5℃以上才采取退热措施。目前儿童常用退热药的说明书上都建议在 38.5℃以上

使用。但近年来的许多研究证实,发热时身体内会产生很多有害的垃圾,这些垃圾在体内不断积聚,达到一定程度后有可能导致像水库溃堤一样的反应,严重者可危及生命。所以,儿童发热达 38℃时就应适时进行药物退热处理。

宝宝发烧低于 38℃,可选择物理降温——温水擦浴或使用退热贴。酒精擦浴是以前人们常用的退热方法,但现在不主张用酒精擦浴的方法给儿童退热,因为用酒精擦拭孩子的身体会造成孩子的皮肤快速收缩,对宝宝刺激大。此外,宝宝的皮肤细嫩,易吸收擦拭的酒精而导致酒精中毒。



### 先做检查 对症治疗

宝宝发烧一般都会有几天反复,到医院就诊时医生都会让宝宝做血液检查或其他相关检查,查找发热的原因。遗憾的是,部分家长会因为心疼孩子或费用过高拒绝检查,常常导致医生对患儿的用药只能根据经验,缺乏足够的科学依据。

一般来说,细菌和病毒是儿童发热最常见的感染因素,但对两种原因引起的发热,处理方法截然不同。细菌感染引起的发热,选择合适的抗生素,治疗效果会很好;对病毒感染目前还没有特效药物,用抗生素非但无效,还会危害人体的正常菌群,出现菌群失调等毒副作用。有的家长认为,小儿发热时输液比服药退热快,一到医院就要求医生给孩子输液,这其实是个误区,输液本身并不能退热,而且输液有时会产生如过敏反应、输液反应等副作用,严重的可危及宝宝的生命。

### 多喝水 别忘补充盐分

儿童发热时,大部分医生都会告诉家长让患儿多喝水,这也是很多家长早已知道的常识。实际上,关于“发热儿童要多喝水”这个忠告并非完全科学,国外有研究证实,不恰当地多喝水对发热儿童有一定的风险,有可能导致水中毒。因为发热儿童在大量出汗丢失水分的同时,也丢失了部分盐分。

赵长安建议,正确的做法是增加喝水量的同时适当补充一些盐分。推荐使用口服补液盐,也可适量饮用清淡的汤水或一些运动饮料。发热宝宝的饮食应以清淡、流质、易消化和营养丰富为标准,适量补充多种维生素。

### 特殊孩子特殊对待

儿童的正常体温是 36℃~37℃(腋温),若体温超过 37.4℃,且一日间体温波动超过 1℃以上,可认为发热。37.5℃~38℃为低热;38.1~39℃为中度热;39.1~41℃为高热;41℃以上为超高热。

赵长安介绍,有 4%~12%的孩子在高热时会发生惊厥,惊厥反复发作可能造成脑损伤。因此,凡有高热惊厥史或家族史的病儿,一旦发热就应立即给予退热处理。有 G6PD 缺乏(蚕豆病)的儿童要避免使用赖氨酸匹林等可导致溶血的退热药。

(据《羊城晚报》)

# 孩子受伤咋急救

快!孩子烫伤了!——这个时候需要你快速反应、正确处理。近日,美国《真简单》杂志载文,教你应对宝宝的 5 种意外伤害。

### 头部磕碰

如果孩子意识清醒(否则应立即拨打急救电话),可用冰块冷敷 20 分钟,以减轻肿胀。接下来观察若有以下情况应立即就医:瞳孔变得一大一小或对光没有反应;呕吐或不想吃东西;头晕,头痛加重或意识不清等。之后 24 小时内,每隔几小时检查一次。

禁忌:不要让孩子长时间熟睡,应每隔 4 小时叫醒一次。即使感觉好转也不要让孩子参加体育运动。

### 割伤或擦伤

流血时可用干净布直接按压,5~10 分钟应能止血,否则应立即就医。如果伤口中有细小异物,可用酒精消毒过的镊子取出异物。然后用温肥皂水清洗伤口,用干净纱布轻轻拍干,并涂抹抗生素软膏,再贴上创可贴,每天更换一次。

禁忌:不要用双氧水或酒精等杀菌剂擦拭伤口,否则会导致伤口刺痛。

### 流鼻血

如果孩子呕吐、面色异常苍白或出汗,应立即就医。如果没有上述情况,应让孩子头部稍微前倾,捏住鼻孔,保持 10 分钟。如果鼻血仍然止不住,再重复 10 分钟。如果仍不起作用,应立即就医。

禁忌:不要让孩子平躺或脖子后仰,这样会咽下鼻血。应该用蘸有止血滴鼻剂的湿纱布塞鼻孔,而不要将干纸巾塞入孩子鼻孔,否则取出纸巾时,创伤处又会被弄破,再次出血。

### 烧烫伤

先用凉水冲患处几分钟,然后用干净毛巾轻轻拍干。接下来可用冰块冷敷缓解疼痛,再用创可贴或消毒纱布覆盖患处。另外,可让孩子服用儿童“布洛芬”。如果灼伤处起水泡或有渗液,或者红肿疼痛持续几小时,则应看医生。

禁忌:不要使用新孢霉素等药膏,否则会导致热量难以散发,加重灼伤病情。不要相信土方涂抹黄油等,否则易导致细菌感染。

### 手指或脚趾压伤

如果手指或脚趾变形、指甲翘起,或指甲下出血,应立即就医。如果没有上述症状,可冷敷缓解肿胀。如果伤口出血,用肥皂水清洗后,再贴上创可贴。之后 72 小时里如果发生疼痛、红肿加重、伤口出血或发烧,意味着出现感染,应立即就医。

禁忌:不要试图自己动手将骨折手指或脚趾弄直。此类处理只有专业医生才可实施。

(据《生命时报》)

# 母乳喂养降低孩子患抑郁症风险

发表在《心理疗法和心身医学期刊》上的一篇报道称,如果婴儿时代是母乳喂养,那么长大后成人患抑郁症的可能性会降低。

德国科学家研究了 52 名平均年龄为 44 岁的抑郁症患者,他们都因为严重抑郁需要住院治疗。科研人员首先定下一个标准:如果一个人小时候曾经被母乳喂养两个星期以上,那他们就被认为是由母乳喂养的人。之

后,科学家将这 52 名病患的数据,与 106 位没有精神健康问题的正常人对比。

结果显示,73%的精神正常、没有抑郁症状的健康人,都是母乳喂养;而抑郁症患者中,则只有 45%的为母乳喂养。

对于母乳喂养降低抑郁症风险的原因,科学家分析认为,首先,母亲的母乳喂养能为孩子提供一个更“有爱”的成长环境,改善亲

子关系等早期的人际关系,因此减低了孩子成年后抑郁的可能性;第二,母乳中含有母体分泌的催产素,这是一种能够降低压力的激素;第三,研究者指出,母乳可能含有帮助抵抗抑郁的成分;此外,过去的研究已经证实,母乳喂养还能降低其他疾病风险,像高血压、过度肥胖等,而这些疾病均是可能引发抑郁症的元凶。

(据《新快报》)

**告别失眠、抑郁症 困扰**

**失眠症** 入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
**抑郁症** 悲观失望、情绪低落、对生活没有意义、觉得活着没意思、空虚不快乐等。  
**强迫症** 反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。  
**焦虑症** 心烦意乱、坐立不安、心悸、头沉闷、胡思乱想等。  
**强迫症** 胡思乱想、哭哭啼啼、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。  
**恐惧症** 胆小害怕、怕声音、手脚心发烫等。  
**自闭症** 对某部位敏感增加,扭扭捏捏、过分关注,疑心五官不正,身上有虫爬、针扎感,担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色:中医辨证施治,一人一方,对症治疗,一个疗程效果明显,病人愿意主动与人交往,失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡思乱想、精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈,中医中药花钱少,疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 3961120

**岳灵生发 乌发 湘西苗方**

**止脱生发 白发转黑**

7天左右止脱生发,20天左右白发转黑

苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!

**岳灵为什么敢免费体验上市?**

天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!

**岳灵为什么要免费体验上市?**

倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。

招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905

总店:新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南 20 米 电话:699219  
一分店:新区九州菜市场西口(天宝药业西 20 米) 电话:15139267151  
二分店:新区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205  
淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

**强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝**

谷德宝骨细胞修复液是谷氏治骨秘方,改善了普通膏药无法渗透、透气性不好和易致皮肤溃烂的缺点,并且传统膏药只是针对骨表面,而骨细胞修复液是针对骨细胞的,能穿透骨髓打开粘连,全面修复受损骨细胞,效果直接,又快又好。

**骨细胞修复液** 适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损、对滑囊炎、滑膜炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药 30 秒内渗入骨髓,快速修复受损骨细胞,3 分钟止痛,10 分钟消红肿,3 个疗程关节灵活,骨病康复。

迎双节特举行买三盒送一盒、买五盒送两盒的优惠活动。

总店地址:鹤壁市鹤山区(市人民医院斜对面) 电话专线:13783023307  
淇县店地址:淇县大街(淇河路中段与中医院东) (淇河路中段) (淇河路中段)