

孩子发热怎么办

▲ 四川省骨科医院 张摇摇

物理退热的主要方式

一般低热可不做特殊处理，多饮水，加强观察。若体温持续上升，那首要采取物理降温，如冷敷、温水擦浴和洗温水澡等。

酒精擦浴 酒精擦拭虽然是物理降温的一种方式，但发热时尽量不要用酒擦，尤其是低龄儿童。酒精具有一定的刺激性，而年龄小的孩子皮肤比较娇嫩，容易出现过敏等情况。用酒来擦拭还会导致小孩的毛细血管扩张，酒精吸收进入血液，量较多时会引发酒精中毒。孩子退热，一般有以下几种方法：

适量饮水 在孩子体温升高时，会大量消耗人体当中的水分，孩子出汗多，也会失去较多的水分，要让孩子多饮水，防止其出现脱水，达到促进血液循环和新陈代谢的作用，帮助孩子降低体温，并有助发汗。

减少衣物 适量减去孩子过多的衣物，降低体表温度，达到退热的效果，切勿增加衣被进行捂汗。如果在发热出汗时，捂汗会导致无法散热，从而引发“捂热综合征”，

孩子会因为高温、缺氧、脱水等出现严重后果，特别是1岁以内的宝宝。

冰敷 在使用冰敷时，妈妈们需要用一条干毛巾把冰袋包裹住，敷于孩子的前额、颈部、腋下、腹股沟等处，每次敷15-20分钟，可以反复使用。如果觉得冰块太冰的话，可以在冰袋半冰半水的状态就取出，包上毛巾给孩子冷敷。

温水擦浴 用温水湿毛巾稍加拧干后擦拭皮肤，建议水温控制在32~34℃，擦拭孩子的额头、颈部、腋下、背部、肘部、腹股沟等血管丰富的部位，每次擦拭10 min左右，在此期间需注意保暖，如衣物、床单出现潮湿时要及时更换，避免着凉。这些液体在蒸发过程中会带走身体的热量，起到降低体温的效果。要注意的是不要擦拭胸前区、腹部及会阴部。

洗温水澡 洗温水澡能帮助散热，将孩子衣物解开，用约37℃的温水进行泡澡，促使孩子皮肤的血管扩张，将热量散出；另外

水气由体表蒸发时，也会吸收体热。每次泡澡约10~15 min，约4~6 h一次。注意不要给孩子洗热水澡，否则易引起全身血管扩张、增加耗氧，容易导致缺血缺氧，加重病情。

药物与支持治疗

降温效果不佳，体温超过38.5℃或精神状态差等，建议及时到院就诊，在医生指导下服用布洛芬或对乙酰氨基酚等药物帮助小孩退烧。用药时家长需严格遵照医嘱，或按照说明书进行合理用药。孩子发烧多与体质弱、免疫力差有关，所以在孩子患病期间，要注意给予补充维生素、蛋白质等营养，多吃一些清淡易消化的食物，比如菜粥、肉末粥、鸡蛋羹、软面条等。可以吃橙子、香蕉、火龙果等容易咀嚼消化的水果。禁吃辣椒、炸鸡、咸菜等辛辣、油腻、腌制的食物。提高孩子身体素质，尽快康复。家长还需注意的是，退烧过程中，一定要密切观察孩子的体温变化和身体状况，及时调整降温方法。

新生儿、婴幼儿、儿童用药注意事项

▲ 四川省遂宁市中医院 周英

小儿发育期分为三个阶段，分别为新生儿期、婴幼儿期、儿童期三个阶段。这三阶段的小儿正处在生理与代谢发生较大变化的阶段，与成年人进行比较发现其具有不同的生理学特点，对药物具有特殊的反应。因此在小儿发育期必须要注意各阶段的用药特点以及注意事项。

新生儿期的用药特点 同一种药物在新生儿体内的过程与年长儿童有着较大的差异。因为新生儿的组织器官与生理功能并没有完全发育成熟，体内的酶系统也尚未健全，对各种药物的吸收、分布、代谢、排泄等体内过程与年长儿童不相同，为了使得新生儿安全有效用药，其必须深入了解新生儿药动学的特点。

药物的吸收 新生儿的胃黏膜并没有发育完全，胃酸分泌减少，对于口服青霉素G、阿莫西林等药物的吸收因新生儿胃酸减少而使其破坏减少、吸收增加，而生物利用率也逐渐提升，口服药物后血药浓度水平也高于成年人。

新生儿胆汁分泌较少时，会直接影响脂溶性维生素的吸收。新生儿胃肠蠕动没有规律性，胃排空时间也会延长，红霉素口服后药峰浓度出现较晚。皮下和肌肉注射会因新生儿周围血循环缺乏而直接影响吸收，所以基本不会采用。

药物分布 直接影响药物分布的主要因素为血浆蛋白与药物结合的程度。新生儿的血浆蛋白与药物结合能力比较低，药物游离型比较大、浓度非常高，极易使得新生儿出现药物中毒的现象。其次，当新生儿使用磺胺类、阿斯匹林等药物时，与胆红素竞争血浆蛋白结合位点的结果，会使游离胆红素浓度变高而引发核黄疸。

药物代谢 由于新生儿的肝微粒体酶并没有发育完全，部分与药物代谢相关的酶活性比较低，所以才会使得药物代谢速度变慢，血浆半衰期逐渐变长。例如：缺少葡萄糖醛酸转移酶，新生儿使用氯霉素后会引发“灰婴综合征”；新生儿使用磺胺类药物、硝基呋喃类药物会出现溶血现象；同时，新生霉素也有阻挡葡萄糖醛酸转移

酶的作用，但是会引起高胆红素血症，最终导致核黄疸发生。

药物排泄 由于新生儿的肾组织结构并没有发育成熟，所以才会使得肾小球数量减少。而肾小球滤过率与肾小管分泌功能也没有完全发育成熟，其消除药物能力也比较差。大多数药物都会因为新生儿的肾小球滤过能力比较低而直接影响药物的排泄，最终导致血浆药物浓度严重偏高，半衰期也逐渐延长。例如：新生儿肾对酸、碱与水、盐代谢调节能力比较差，在有效应用利尿剂时，容易出现酸、碱以及水盐平衡失调。因此，新生儿的用药量不能太多，用药间隔时间也要延长。新生儿肾功能完全发育成熟的过程还需8至12个月才能达到成人水平。

婴幼儿期、儿童期的用药特点 小儿神经系统发育比较晚，对作用于中枢神经系统的药物作用不同于成年人。对于氯丙嗪、异丙嗪等中枢抑制药物敏感性极强，极易导致小儿昏睡，小儿血脑屏障功能比较差，使用后吗啡、哌替啶等药物后也很容易引起呼吸抑制，同时还会使得小儿对中枢神经药物过于敏感。常用药物氨茶碱有着兴奋神经系统的作用，使用期间要注意。

时刻关注水电解质平衡紊乱 小儿对于水电解质的代谢功能比较差，长时间大量使用酸碱类药物，极易引起平衡失调，使用利尿剂会出现低钠、低钾等的现象。目前小儿正处在生长发育阶段，对于钙盐代谢旺盛，很容易受到药物影响，比如：苯妥英钠会加快维生素D的代谢而直接影响钙盐吸收，导致佝偻病与软骨病发生；皮质激素除了会影响钙盐的吸收外，还能直接影响骨质钙盐代谢，从而引起骨质脱钙；雄激素及同化激素可以加快小儿骨骼融合，抑制小儿骨骼生长；8岁以下儿童使用四环素类药物可以引起小儿牙釉质发育不良以及牙齿黄染，所以小儿禁止使用此药物。

预防胃肠道损害 小儿对铁与盐的耐受性比较差，主要因为可溶性铁盐会引起婴幼儿肠道黏膜损伤，严重时还会出现恶心呕吐、腹泻以及肠胃出血等现象，最终导致婴幼儿失水和休克。

儿童异物卡喉怎么办

▲ 广东省华南理工大学第六附属医院南海区人民医院 张婉仪

我们看新闻资讯的时候，或看抖音的时候，经常看到有儿童异物卡喉事件报道出来，但报道结果却存在鲜明差异。有些儿童因为家长反应及时，处理及时，成功吐出异物，顺利恢复健康。有些儿童因为异物过大，卡的比较深，家长反应及时但处理不了，虽然第一时间拨打120，但因为这一情况十分紧急，最终儿童不幸离世。

每每看到这一类报道，我们总是非常焦虑，甚至十分难过。部分人则不一样，他们通过各种途径学习了很多小技能，其中一类就是处理儿童异物卡喉的问题，因为技能娴熟，操作准确，所以在日常生活中面临儿童异物卡喉后，往往可以第一时间反应过来，准确进行相关操作，让宝宝迅速吐出异物，恢复正常通气状态，改善呼吸功能，预防不幸离世的悲伤结局。在这种情况下，我们应该向这一类人学习，积极主动学习一些应急小技巧，尤其是家里添了小宝宝的家长，更要掌握一些常见急救技能，才能更好地应对日常生活中存在的一系列不良现象，更好地保护宝宝生命安全。

异物卡喉的处理措施

观察 发生儿童异物卡喉这一现象后，儿童会有咳嗽与吞咽困难等不适表现。若儿童能够咳嗽，家长不要操之过急，鼓励儿童调整状态，准确咳嗽，利用咳嗽力量咳出异物。如果儿童已经丧失了咳嗽能力，有声音嘶哑、喘息、呼吸困难等多种表现，则要第一时间运用急救技巧。当然，有些家长难以识别儿童的表现，则可结合儿童表现分析儿童情况，若儿童双手卡住自己的脖子，努力想要咳嗽，但一直咳不出来，则要第一时间抢救，千万不要耽搁。

急救措施 在急救过程中，也要根据宝宝的实际情况进行急救。若宝宝年龄在1岁以内，家长立刻调整体位为坐位，将宝宝放在膝盖上，让宝宝脸部朝下，头部适当低于胸部。宝宝的脑袋尽量靠在家长的前臂上，家长用单手抱住宝宝的下颌部、头部。家长的前臂尽量靠在自己的膝盖部位或是

大腿部位，有力支撑宝宝，另外一只手手掌根部放在宝宝的肩胛骨之间，持续用力拍打，最多拍打5次，一边拍打一边观察，尝试帮助宝宝清除异物。持续进行5次拍打后，家长一个手的手掌托住宝宝的脸部、下颌部位，另一个手托住宝宝的后脑勺部位，同时让宝宝翻转过来，让宝宝脸部朝上，头部适当低于身体。在宝宝的胸部中央区域的胸骨下半部分，持续进行5次胸部冲击，快速朝下冲击，控制在一秒钟冲击1次，最多重复进行5次，通过胸部快速冲击，让宝宝口腔中的异物吐出来。若宝宝没有吐出异物，也没有反应，第一时间进行胸外按压，实施心肺复苏，尽量通过相关操作挽救宝宝的生命。但在这一过程中，始终要牢牢抱紧宝宝，重点保护宝宝头部。要是家长一个人不能完成上述操作，则可以让其他家人帮助。宝宝始终维持头低脚高体位，才能让异物迅速排出体内。

若宝宝年龄在1岁以上，则需实施海姆立克急救法。家长跪在宝宝身后，单手环绕宝宝的腰部，一只手握拳头，握拳的拇指要紧紧抵住宝宝的腹部，另一只手则攥住拳头，拳头从下往上迅速冲击宝宝的腹部，一次操作完毕后，要是宝宝没有咳出异物，家长立刻放松手臂，再次形成该动作，再次进行快速冲击腹部操作，直到宝宝口腔中的异物全部排出来。

卡喉时的禁忌操作

如果家长并不懂得如何为宝宝提供救治，也不知道应该如何处理这一问题，则要明确相关禁忌行为。第一，千万不能喂水喝或是让宝宝喝醋，有些宝宝是被食物阻塞气道，食物有很大可能只是暂时卡在喉咙里，这个时候如果让宝宝喝水或是喝醋，液体会刺激食物，让食物发胀，发胀的食物会把气管堵得严严实实，让宝宝的症状更严重。有些宝宝本来可以自己缓过来，这么一搞，反而更严重。第二，拍背，拍背方式如果不正确，会震动异物，让异物更严实地堵塞气道，导致症状更严重。