

# 高热惊厥知多少

▲ 四川省绵阳市人民医院 王辉

小儿高热惊厥是儿科常见的危急重症之一，很多家长甚至部分医护人员对此都了解不深，不知道怎样处理才合适，下面我们就来讲一讲。

## 高热惊厥是什么

说到高热惊厥，首先就要说一下“惊厥”。惊厥是由于各种刺激引起的神经细胞异常放电所致的全身或局部肌群突然发生的不随意收缩和抽动，常伴或不伴有意识障碍，俗称抽风、抽惊。婴幼儿时期由于大脑皮质功能发育不完善更易发生惊厥，发热、低钙、低镁、低钠、癫痫、颅内感染、全身中毒等很多原因都可诱发惊厥。而高热惊厥，或称热性惊厥，就是小儿体温骤升至 $38.5^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 或更高而突然发生的惊厥，多见于 $1\sim 3$ 岁的小儿。临床中高热惊厥并不少见，儿童期患病率 $3\%\sim 4\%$ 。

## 小儿高热惊厥的特点

首次发作年龄于生后6个月~3岁间，3岁后逐渐减少，5~6岁后少见。发生时

间多为发热后24小时内。发作时伴有发热，腋温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。每次病程中一般只发作 $1\sim 2$ 次抽搐，少有2次以上。抽搐发作后有短暂嗜睡，醒后一般精神较好，无头疼、呕吐等症状，神经系统查体阴性。

## 惊厥发生后的做法

**摆好体位、保持呼吸道通畅** 立即平卧，将患儿头偏向一侧，及时清理呼吸道分泌物，防止分泌物或呕吐物将患儿口鼻堵住或误吸入肺，不能在惊厥发作时给患儿灌药，否则有发生吸入性肺炎的危险。

**保持安全** 抽搐时患儿意识丧失，支配舌部的肌肉松弛，舌根下坠，所以热性惊厥时一般不容易咬到舌头，极少数可能会有口腔黏膜及牙龈的轻微损伤。所以一般不需要在口中放置什么东西防止舌咬伤，如实在需要可以用软布或手帕包裹压舌板或筷子放在上、下磨牙之间，但不要把手指放入正在抽搐的患儿口中，或以坚硬物暴力塞入患儿口中。抽搐时患儿要远离坚硬的物体以免受伤，头部可垫软枕，同时要防止患儿坠床。

**控制惊厥** 老百姓喜欢按压“人中”，实际上临床中证实按压“人中”没有确切作用，也不要针刺患儿，抽搐一般可以自行缓解，家长只需保持周围环境的安静，尽量少搬动患儿，减少不必要的刺激，等待抽搐自行停止，然后再到医院进一步查明惊厥的原因。若患儿持续抽搐 $5\sim 10$ 分钟以上不能缓解，或短时间内反复发作，预示病情较重，应立即拨打120紧急送医。如果到了医院则可以使用地西泮、咪达唑仑、水合氯醛等药物来控制惊厥。

**降温** 患儿如果神志恢复了，可以口服布洛芬、对乙酰氨基酚等退烧药。如神志未恢复则可以使用退热栓塞肛，也可以辅以温水浴等物理降温，水温 $32^{\circ}\text{C}\sim 36^{\circ}\text{C}$ 为宜，时间以 $5\sim 10$ 分钟为宜。

## 预后

总体预后良好，高热惊厥为年龄依赖的自限性疾病，只有约5%患儿日后可能患癫痫，其危险因素有：复杂性热性惊厥，如发作时间大于15分钟，1次热程发作 $\geq 2$ 次，

发作形式为局灶性发作；存在发育落后等神经系统异常；癫痫家族史。首次高热惊厥后约30%会复发，高危因素有：18个月前发病；发作时体温 $< 38^{\circ}\text{C}$ ；热性惊厥家族史；发作前的发热时间短（ $< 1\text{h}$ ）。所以家长们不要过于担心，只要做好随访，请医生来病情评估就行了。

## 预防

高热惊厥一般发生在发热初期24小时内，这24小时一定要非常留心观察孩子的精神状态，并且定时监测体温，如出现发热，及时降温。注意监护，避免抽搐发作时出现跌倒、坠床等导致的意外伤害。

高热惊厥多由呼吸道感染所致的发热诱发，所以平时应该加强体育锻炼，合理均衡饮食，提高身体素质，增强免疫力，避免到人多、空气不好的场所，以减少呼吸道感染。

如果高热惊厥发作很频繁，就需要找专科医生咨询，医生可能会根据孩子的具体情况开具一些控制惊厥的药物。

# 气候与健康不可忽视之关系

▲ 中南大学湘雅医学院附属海口医院 海口市人民医院海南省现代妇女儿童医院 王鑫 王琛

气候，作为大自然的恩赐，对人类的健康有着深远影响。在世界各地，气候差异巨大，不同的气候条件可能对人体产生截然不同的影响。而在探讨气候与健康的关系时，海南这片美丽的岛屿常常成为研究的焦点。海南的气候有助于长寿，对老年人慢病的恢复有着显著的积极作用，这不仅是气候建设和气候医学领域的重要课题，也是一项备受关注的科学事实。

## “天然的温室”

海南的气候条件，确实在全球范围内独一无二，被誉为“天然的温室”。这个美丽的热带岛屿位于中国南海，拥有温暖的气候、丰富的阳光资源和湿润的空气，这些特点使得海南的气候成为人们向往的健康之地。首先，海南的气候温暖而宜人，年平均气温在 $24\sim 26$ 摄氏度之间，四季如春，几乎没有严寒的冬季。这种气候条件对老年人的健康有着显著的积极影响。温暖的气候有助于促进老年人的血液循环，保持血管的弹性，降低了心血管疾病的风险。特别是在寒冷的冬季，老年人常常容易受到寒冷天气的影响，而在海南这里，他们可以享受到温暖和舒适的天气，有助于保持心血管系统的健康。其次，海南充足的阳光资源也是老年人健康的重要因素。阳光是人体获得维生素D的主要来源，而维生素D对骨骼健康非常重要，尤其是对于老年人来说。充足的维生素D可以帮助老年人维持骨密度，预防骨质疏松症和骨折。最后，阳光还有助于改善情绪，减轻抑郁症状，对老年人的心理健康也有积极的影响。

## 阳光照射利于内分泌平衡

阳光是一种自然的药物，它对人体的健康有着积极而深远的影响，尤其是对老年人来说。海南的气候特点，包括充足的阳光照射，被认为可以帮助老年人预防和缓解许多慢性疾病，如高血压、糖尿病、骨质疏松症等，同时还有助于提高免疫力，延缓衰老。充足的阳光照射有助于促进人体内分泌的平衡。

阳光可以刺激皮肤中的维生素D的合成，而维生素D在人体内的平衡对于多种生理过程至关重要。特别是对于老年人来说，维生素D的摄入与骨骼健康密切相关。足够的维生素D可以帮助钙的吸收，维持骨密度，预防骨质疏松症和骨折。此外，阳光还可以促进大脑分泌多巴胺和血清素等神经递质，有助于改善情绪，减轻抑郁症状。阳光的照射对老年人的免疫系统也有积极的影响。光照下皮肤产生的维生素D不仅对骨骼健康有益，还可以增强免疫系统的功能。

## 阳光利于皮肤健康

阳光，那抚慰人心的温暖光芒，不仅温暖了我们的身体，也滋润了我们的心灵。对于老年人来说，阳光更是一种宝贵的天然疗法，它有助于维持健康的皮肤，让老年人拥有年轻而充满活力的外貌。充足的阳光照射可以促进皮肤的血液循环。当阳光照射到皮肤上时，血管会扩张，增加血液的流动，这有助于为皮肤提供足够的氧气和营养物质。这些养分能够滋养皮肤细胞，帮助其更好地修复和再生。因此，阳光不仅能让皮肤看起来更有光泽，还能促进皮肤的健康。此外，阳光中的紫外线对于皮肤健康也有一定的好处。适度的紫外线照射可以帮助老年人减少一些皮肤问题，如湿疹和银屑病的发生。紫外线具有杀菌作用，可以抑制一些皮肤病的病原体，减轻皮肤炎症。

## 结语

气候变化直接关系到人体健康，特别是对于老年人和慢性病患者而言。在应对气候变化的挑战时，我们需要深刻理解气候对健康的影响，并采取有效的措施来保护老年人的身体健康。气候养生对老年人慢病的精华要点包括温度管理、空气质量关注、水分摄入、疾病管理和健康监测等。在气候养生方面，老年人需要特别关注气象变化，采取预防措施，以确保身体健康。

# 婴幼儿消化不良疾病的饮食指导

▲ 湖南省汨罗市妇幼保健院 罗慧

婴幼儿时期是生长发育的关键时期，但这一阶段的婴幼儿常常遭遇消化不良的问题。消化不良不仅影响婴幼儿的营养吸收，还可能引起不适，影响婴幼儿的日常生活和健康成长。因此，理解婴幼儿消化不良的症状、原因以及如何通过合理的饮食进行管理，对于家长来说至关重要。

## 常见症状及原因

婴幼儿消化不良常表现为腹泻、呕吐、胃胀等症状。这些症状可能是由于食物过敏、吞咽困难、喂养方式不当或食物本身不适合婴幼儿消化系统所导致。例如，一些婴幼儿可能对乳糖或某些蛋白质成分敏感，导致消化不良。此外，过于油腻或难以消化的食物也会给婴幼儿带来负担，早期识别消化不良疾病症状并明确潜在原因对于制定适当的饮食计划至关重要。

## 婴幼儿消化系统的特点

婴幼儿的消化系统仍处于发育阶段，其消化酶的活性和胃肠道的消化能力相对成人来说较弱。这意味着婴幼儿对食物的消化和营养物质的吸收方式与成人存在差异。例如，婴儿的胃容量较小，需要更频繁地进食，但每次进食的量应相对较少。此外，某些复杂的碳水化合物和蛋白质对婴幼儿来说较难消化。

## 饮食指导

**食物选择** 在选择适合婴幼儿的食物时，首选应是易于消化且营养丰富的食品。例如，谷物（如米糊、燕麦），煮熟的蔬菜（如胡萝卜泥、南瓜泥）和水果（如苹果泥、香蕉）都是优选，这一些食物不仅易于消化，还能提供必需的营养成分。肉类和鱼类也应适量引入饮食中，以提供高质量的蛋白质。营养成分的均衡至关重要。蛋白质、维生素和矿物质都是婴幼儿生长发育的基石。例如，钙质和维生素D对骨骼发育至关重要，而铁质则是预防贫血的关键元素。在添加新食物

时，建议逐渐进行，每次引入一种食物，并观察几天以检测过敏反应。这样做可以帮助家长确定婴幼儿对特定食物的耐受性。

为了减轻婴幼儿消化系统的负担，部分食物应尽量避免。高糖分食品、油炸食物和一些高纤维食物可能难以消化，增加肠胃负担。此外，对于有乳糖不耐症的婴幼儿，乳制品的摄入也需要特别注意。对此，建议家长避免提供过于复杂或调味过重的食物。过多的糖、盐或香料不仅可能刺激婴幼儿幼嫩的消化系统，还可能影响婴幼儿对自然食物味道的接受。

**饮食分量和频率** 在为婴幼儿安排饮食时，合适的分量至关重要。不同年龄的婴幼儿有不同的能量和营养需求。例如，较小的婴儿可能需要较少量的食物，但随着年龄的增长，婴幼儿的食量也会相应增加。在分量方面可以采用“餐盘法则”作为一般性指南：将餐盘分为三部分，一部分放置蔬菜，一部分放置谷物，另一部分放置蛋白质来源（如肉、豆制品）。这种方法有助于保证饮食的多样性和均衡。另外，家长应当学会判断婴幼儿的饥饿与饱足信号。当婴幼儿表现出饥饿时，可以适量喂食，在婴幼儿表示已经吃饱时，则不应强迫进食。

婴幼儿的进餐频率应根据儿童年龄和生活节奏来调整。通常建议除了三餐外，婴幼儿还可以在一天中安排一到两次小餐或点心。进餐间隔对消化有重要影响。过于频繁的进食可能会增加消化系统的负担，而间隔过长则可能导致孩子过度饥饿。因此，家长需要根据孩子的睡眠模式和日常活动水平来合理安排进餐时间，确保孩子能够在活跃时段得到足够的能量，并在休息时段让消化系统得到休息。

## 结语

对于婴幼儿消化不良，恰当的饮食安排起着至关重要的作用。家长需要持续关注孩子的饮食反应，并根据其成长变化、健康状况和具体需求，灵活调整饮食计划，从而为婴幼儿打造促进健康成长的营养环境。