

应对孩子突发高热惊厥的“八部曲”

▲ 普宁市妇幼保健计划生育服务中心 许冬芸

高热惊厥是儿童时期常见的一种情况，尤其是在6个月至5岁之间的孩子中。虽然大多数情况下它是无害的，但正确的处理方法对于保障孩子的安全至关重要。以下是在孩子出现高热惊厥时应遵循的8个处理步骤。

保持冷静

虽然看到孩子突然出现抽搐和失去意识可能会让家长感到极度恐慌，但重要的是要理解高热惊厥在儿童中相对常见，并且大多数情况下是无害的。实际上，高热惊厥通常是身体对高温的一种反应，而不是疾病本身的直接结果。

保持冷静不仅有助于更有效地处理当前情况，还有助于为孩子提供必要的支持和安慰。孩子在这种时刻可能会感到害怕或困惑，因此家长的镇定可以帮助减轻他们的焦虑。

确保安全

当孩子出现高热惊厥时，应立即帮助孩子平躺在安全、柔软的表面，以防止他们

在抽搐过程中受伤。确保周围没有尖锐或硬质的物体。同时，不要试图抑制孩子的动作。抽搐是不自主的，试图控制它们可能会导致伤害。同样重要的是不要尝试将任何东西放入孩子的嘴中，包括手指，因为这可能导致窒息或口腔损伤。

观察症状

在孩子发生高热惊厥时，仔细观察并记录他们的症状非常重要。注意孩子的呼吸方式，是否有呼吸困难或呼吸暂停。记录惊厥持续的时间，因为持续时间较长的惊厥（通常指超过5 min）可能需要紧急医疗干预。

同时，观察哪些身体部位受到了影响。惊厥可能涉及全身（全身性惊厥）或某个特定区域（局部性惊厥）。这些信息对于医生后续的诊断和治疗计划至关重要。

降温

首先，应该脱掉孩子过多的衣物，让身

体散热。可以使用温水（不是冷水，以免引起体温过快下降）轻轻擦拭孩子的前额、腋下和腹股沟等部位。这有助于通过皮肤水分蒸发降低体温。

如果室内温度较高，可以适当调低室温或使用风扇。但要注意避免直接对着孩子吹风，以免孩子着凉。同时，保持室内空气流通也很重要。

避免给予口服药物

在孩子发生惊厥期间，绝对不要尝试给孩子口服任何药物，包括退烧药。因为在惊厥状态下，孩子可能无法正常吞咽，给药可能导致窒息或误吸。此外，强行给药可能会加剧孩子的不适或恐慌。

寻求紧急医疗帮助

如果这是孩子第一次发生惊厥，或者惊厥持续超过5 min，应立即拨打紧急电话寻求医疗帮助。长时间的惊厥可能需要医疗干预，以避免潜在的并发症。在等待救护车到

来的过程中，继续观察孩子的状况，并保持冷静。

记录发生的情况

在等待医疗救助时，尽可能详细地记录下发生的情况。包括惊厥开始的时间、持续的时间、孩子的体温以及任何其他相关症状，如孩子在惊厥前后的行为变化、有无呕吐等。这些信息对医生了解孩子的状况和采取适当的治疗措施至关重要。

后续跟踪

即使孩子在惊厥后迅速恢复，也应随后带他们去看医生。医生可能会建议进行一些检查，如血液检查、脑电图或神经影像学检查，以排除其他可能的原因，如感染、代谢异常或神经系统问题。

在随后的日子里，密切观察孩子的健康状况。注意他们的体温变化、活动水平、饮食和睡眠模式。如果孩子再次出现发热或其他不寻常的症状，应及时就医。

“低头族”如何预防颈椎病

▲ 云浮市人民医院 唐绮敏

随着现代生活工作模式的变化，加上各种智能设备的普及，越来越多的人成为“低头族”。低头族由于长时间保持低头动作，久而久之容易发生颈椎病。颈椎病是临床常见疾病，不仅容易引起颈疼疼痛，还可能导致活动障碍，严重影响正常生活。

什么是颈椎病

颈椎病是骨科中的常见疾病，主要是由于颈椎间盘退行性改变，导致颈部软组织以及椎体失衡，进而出现椎间盘突出、韧带钙化、骨质增生，引起颈部神经根、脊髓、血管被压迫或刺激，诱发一系列临床症状。

颈椎是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段。由于承受各种负荷、劳损，甚至外伤，所以极易发生退变。由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘突出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，交感神经受到刺激，从而引发颈椎病。颈椎病主要表现为头颈部疼痛、僵硬、不适等症状。

低头族为何容易发生颈椎病

健康颈椎的生理曲度向前凸出。低头族的主要特点为长期低头玩手机或伏案工作，长时间保持低头姿势，容易导致颈部曲度变直，甚至导致生理性曲度反张。在低头时，颈部肌肉处于持续牵拉状态；如果长时间低头，会导致颈部肌肉过于紧绷，导致肌肉僵硬；严重时还会压迫颈部动脉、神经，引起颈部肌肉劳损、酸痛，长此以往会导致颈部肌肉功能退化，引起颈椎病。颈椎病发生后，除了引起颈部酸痛、活动受限等症状，还可能引起背部肌肉酸痛、手脚麻木等症状，严重者甚至存在瘫痪风险。因此，低头族需要有效预防颈椎病的发生。

低头族如何预防颈椎病

保持正确的姿势 低头族通常需要长期久坐进行工作和学习，不正确的坐姿是诱发

颈椎病的重要原因。因此低头族需要注意保持正确的坐姿，要尽量拉近身体与书桌的距离，根据自己的身高调整桌椅高度，确保自己的肩颈部无紧绷感、不适感，要避免头部过度前倾、后仰。在坐下之后，需要保持腰部挺直，肩膀自然张开，感到呼吸通畅；在伏案工作时，最好时不时活动身体，间隔1 h就站起来走动5 min，从而放松身体肌肉，预防颈椎病的发生。

适当运动锻炼 在空闲之余，可以进行适当的运动锻炼，从而预防颈椎病的发生。一些简单的运动就可以放松颈椎，如打羽毛球、打篮球等需要抬头、低头等运动，对于超重、肥胖人群可以进行游泳来放松身体，可以有效预防颈椎病的发生。

选择合适的床上用品 充足的睡眠有助于保持白天精神充沛，而成年人一天睡眠时间至少为8 h。因此选择合适的床上用品对于预防颈椎病具有重要的作用。枕头的高度会直接影响躺在床上时颈椎的生理曲度，如果选择过高的枕头，容易发生落枕，长此以往容易导致颈椎病的发生。因此在选择枕头时，需要遵循“仰卧有点低、侧卧有点高”的原则。合适的枕头有助于保持颈椎肌肉放松，预防颈椎病的发生。

做好颈部保暖 颈部长时间着凉，容易引起血管收缩，导致血液灌注减少，影响局部营养代谢，从而导致颈椎病的发生。尤其是秋冬季节，需要做好保暖措施。可以选择高领内衣或是佩戴围巾；如果颈部感到寒冷，可以使用热毛巾热敷，可以缓解局部不适感。



烟雾病的护理要点

▲ 山西白求恩医院 同济山西医院 陈静文

烟雾病是一种主要以脑内动脉狭窄或闭塞伴颅底细小血管形成，在脑血管造影上形如烟雾而得名的疾病。其病因不明，因在脑血管造影时显示脑底部由于毛细血管异常增生而呈现一片模糊的网状阴影，犹如吸烟所喷出的一股烟雾，故名为烟雾病。

什么是烟雾病

当大脑底部颈内动脉出现慢性和渐进性狭窄时，动脉壁变厚，使血管内径变窄、缩小，最终可导致完全阻塞和卒中。为了弥补动脉狭窄，大脑会产生侧支血管，试图将氧气丰富的血液输送到大脑的贫困区域。此时，血管造影中的这些微小的侧支血管具有模糊的外观，它们比正常血管更脆弱，微小的烟雾状侧枝可能破裂并流入大脑，导致出血。

烟雾病通常影响大脑的两侧，且通常伴有动脉瘤。

烟雾病的症状

烟雾病的症状最有可能首先出现卒中。在缺血性卒中或短暂性脑缺血发作期间，阻塞了载氧血液流向大脑。当微小的血管破裂并将血液泄漏到大脑中时，会导致出血性卒中。缺血性和出血性卒中症状包括手臂或腿部的虚弱或麻木，说话困难或影响身体一侧的麻木。其他症状包括癫痫发作和认知或学习障碍。头痛在出血性卒中也很常见。

短暂性脑缺血 烟雾病可能与遗传因素有关，会出现头疼、肢体无力、感觉异常、视野改变。

脑梗死 部分患者会伴有不同程度的肢体运动障碍或感觉障碍。

脑出血 如果自身病情比较严重，动脉瘤破裂出血，就有可能出现脑出血，甚至还有可能会危及生命。

此外，还可能引起癫痫发作，需要及时到医院进行全面检查，避免耽误治疗。

烟雾病的护理

烟雾病是一种原因不明的脑血管异常疾

病，这种疾病一旦发生，患者就会出现偏瘫、癫痫发作、语言障碍以及智力低下等症状，这些症状出现之后不但会影响患者的身体健康，严重时还会对患者的生长发育造成一定的危害，所以患者患病后应及时采取手术治疗。术后规范的护理工作有助于帮助患者取得更好的疗效。

注意病情观察 因为烟雾病患者在手术之后的几个小时内很容易会出现颅内血肿的症状，因此需要在患者手术之后严密地观察其生命体征、瞳孔、肢体活动及氧饱和度的变化，最好是每1 h就记录1次，而且还要注意患者是否出现了头晕、头痛以及呕吐等症状，如果出现以上症状应及时告知医生并采取相应的处理措施。

保持呼吸通畅 在手术之后要及时给予患者氧气吸入，并且还要按时给患者做血气分析。此外，还要多鼓励患者咳嗽、咳痰以及深呼吸，这样有利于帮助患者保持呼吸通畅。

注意引流管的护理 患者在手术之后一定要妥善地固定引流管，还要详细地记录引流管的液体量以及引流液的颜色和形态，同时需要注意，患者头部也应该进行严格的无菌操作，这样才可以防止颅内感染等并发症的出现。此外，需要提醒患者在手术之后避免活动，以保证安全和早期恢复。

希望通过对烟雾病症状、治疗以及术后护理等内容的介绍，能够加深公众对于烟雾病的进一步了解，对于出现失眠、头晕等症状的烟雾病患者应尤为注意，建议及时到医院进行相关检查。同时，护理人员需要时刻观察患者的状态，严重者应及时入院治疗，避免病情加重。

