

发烧了，该怎么办？

▲ 中国医科大学附属盛京医院 刘振宇

发烧，医学界通常称之为“发热”。每个人的体温略有差异，同一个人在不同时间段的体温也不尽相同，一般为 36~37℃ 左右，可因测量方法不同而略有差异。

为什么会发热？

在病理状态下，人体体温调节中枢感受到致热原（如细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体或自身产生的炎症因子）刺激，这时大脑内的体温调节中枢就会将体温调定点升高，人体的产热器官就会开始工作，比如骨骼肌收缩（俗称寒颤），同时散热器官减少散热，如竖毛肌收缩（表现为鸡皮疙瘩，汗毛竖立等）。产热器官和散热器官同时工作，使产热增加，散热减少，从而体温升高。

发热是好还是坏？

发热被认为是机体重要的防御机制，

中等热度可能有利于提高防御功能，如促进白细胞向感染局部游走和包裹病灶、增强某些免疫细胞的功能等。但高热可明显增加代谢率，引发过度免疫反应，引起酸碱平衡紊乱、细胞蛋白变性、组织缺氧、多系统损伤，甚至出现意识改变。

如何判断发热严重程度？

一般可将发热分为：（一）低热：37.3℃~38℃；（二）中等度热：38℃~39℃；（三）高热 39℃~41℃；（四）超高热 41℃以上。

发烧时，该怎么办？

对于体温不高于 39℃的低热和中等发热（1）可使用温水、冰块等物理降温方法。慎用酒精擦浴，如果正使用头孢菌素类、硝基咪唑类等抗菌药物，将增加双硫仑样反应发生的风险。值得注意的是，酒精擦浴禁用于儿童！因为

酒精擦拭会使患儿通过呼吸道和皮肤吸收大量酒精。儿童因为肝功能不完善，对酒精代谢能力差，易导致血中酒精浓度升高，引起中枢神经系统毒性。（2）多喝水。发热时体内代谢速度增快，水分丢失多，需要及时补充，也能一定程度上降低体温。

体温超过 39℃，不超过 40℃的高热

应积极物理降温，并可应用退热药物，且维持水电解质平衡。布洛芬和对乙酰氨基酚都属于非甾体类抗炎药，通过抑制前列腺素合成而发挥解热镇痛作用，不建议联合或交替使用布洛芬和对乙酰氨基酚。哮喘患者应避免或慎重使用该类药。

超过 40℃的高热

务必重视，在积极物理降温和使用退热药物的同时及时就医，以免造成生命体征不稳，威胁生命。

由于可以引起发热的病因繁杂众多。经过



常规处理热度依然经久不退（大于 2 W）、或者高热患者（体温达 39℃~41℃）、伴有惊厥、恶心、呕吐等症状者应予以及时送医。

发烧后捂汗有没有用？

严格来说，捂汗是不可取的。许多人说自己捂了一身汗出来后烧就退了。其实出汗是退热的结果，并不是退热的原因。在体温未升高至调定点之前，再怎么捂都不会捂出汗。

在寒战期间，我们手脚冰冷、战栗不止时，捂在被子里可以帮助升高体温，减少寒冷带来的不适。一旦进入高热期，身体不再觉得冷的时候，就绝对不可再捂了。

全麻后如何快速恢复

▲ 广西玉林市退役军人医院 杨壮

全麻，即全身麻醉，是一种常见的手术麻醉方法，通过药物抑制患者的中枢神经系统，使患者意识消失、痛觉消失，以便进行手术操作。全麻后，患者需要经历苏醒期，逐渐恢复意识。在这个过程中，一些患者可能会出现各种不适症状，如恶心、呕吐、疼痛等。因此，了解全麻后的恢复过程和如何快速恢复是非常重要的。本文将为您详细介绍全麻后如何快速恢复，以帮助您更好地应对全麻后的不适症状。

全麻恢复有三个阶段

全麻恢复一般分为三个阶段：麻醉诱导期、麻醉维持期和麻醉苏醒期。在麻醉诱导期，患者意识逐渐消失，进入手术状态。这时，患者可能会感到困倦、呼吸急促或心跳加速等不适症状。医护人员会给予患者适当的镇静药物和麻醉药物，以帮助患者平稳过渡到麻醉状态。在麻醉维持期，患者处于深度麻醉状态，手术得以顺利进行。在这一阶段，医护人员会根据手术需要和患者的生理状况，调整麻醉药物的剂量和输注速度，确保手术过程中的安全和舒适。在麻醉苏醒期，患者逐渐恢复意识，感知和运动功能也逐渐恢复。这一阶段需要特别注意监测患者的生命体征和呼吸状况，确保患者能够安全地苏醒过来。

在全麻恢复过程中，患者可能会出现一些生理和心理反应，如呼吸抑制、恶心、呕吐、疼痛等。这些反应可能会影响患者的恢复速度和术后生活质量。例如，呼吸抑制可能导致缺氧和二氧化碳潴留，恶心和呕吐可能影响患者的进食和营养状况，疼痛则可能加重患者的心理负担并影响休息和睡眠。因此，了解这些反应的表现和原因，有助于更好地应对全麻后的不适症状。

全麻后快速恢复的策略

为了快速恢复，可以采取以下策略：

保持呼吸道通畅 全麻后，患者的呼吸道可能会受到不同程度的抑制，导致呼吸困难。因此，术后应保持呼吸道通畅，及时清除呼吸道分泌物。同时，根据需要给予吸氧或辅助呼吸，以保证氧气供应充足。

监测生命体征 全麻手术后，应定期

监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等指标。及时发现并处理异常情况，如血压下降、心率失常等。保持生命体征稳定是全麻恢复的重要环节。

合理安排饮食

术后初期，患者的消化功能可能受到一定程度的抑制。因此，饮食应以流质或半流质食物为主，避免进食过多难以消化的食物。随着身体的逐渐恢复，逐步过渡到正常饮食，保证营养均衡。

适度活动身体

在全麻恢复过程中，患者应在医护人员的指导下进行适当的床上活动，如翻身、伸展四肢等。这有助于促进血液循环和肌肉功能的恢复。同时，尽早下床活动也有助于加速身体机能的恢复。

心理调适与情绪管理

全麻手术后，患者可能会面临一些心理上的挑战，如焦虑、抑郁等负面情绪。学习应对方法，如深呼吸、冥想等放松技巧。同时，家属和医护人员也应给予患者足够的情感支持和鼓励，帮助其度过心理上的难关。

遵循医嘱按时服药

全麻手术后，患者可能需要服用一些药物来缓解疼痛和其他不适症状。务必遵循医生的建议按时服药，并注意观察药物副作用。如有异常情况或副作用严重时应及时向医生反馈。

家属和医护人员在全麻恢复中的作用

在全麻恢复过程中，家属和医护人员扮演着不可或缺的角色。家属的关心与支持对患者的心理恢复至关重要。他们可以给予患者情感上的依托，帮助其减轻焦虑、恐惧等情绪，增强康复的信心。同时，家属还负责提供生活照料，确保患者得到充足的休息和护理，为患者的快速恢复创造良好的家庭环境。

医护人员则负责提供专业的术后护理和康复建议。他们密切监测患者的生命体征和病情变化，及时发现并处理异常情况，确保患者的安全。医护人员还会详细向患者及家属介绍术后的注意事项和护理要点，指导患者正确应对术后不适症状。这包括如何合理安排饮食、适当活动身体、管理心理状态等方面。通过与患者及家属的良好沟通，医护人员建立起互信关系，共同促进患者的康复。

新手爸妈必备：宝宝腹泻全攻略

▲ 广西医科大学第一附属医院 黄丹娜

腹泻，看似简单的小病，对于年幼的宝宝们来说，却可能是个大问题。宝宝的身体还在发育中，腹泻可能引发一系列健康问题，甚至危及生命。不过，家长们别担心，这篇文章将带你全面了解宝宝腹泻，从原因、症状到治疗和预防，让你成为宝宝的健康守护者。

宝宝腹泻的原因

宝宝腹泻的原因多种多样，感染只是其中的一部分。食物不耐受、过敏、肠胃功能不完善等也可能导致腹泻。其中，感染性腹泻是最常见的，比如轮状病毒、腺病毒等。这些病毒常常通过接触感染，如未洗手就拿食物、接触患者等。因此，勤洗手、避免接触患者等预防措施十分重要。

宝宝腹泻的症状与识别

宝宝腹泻的症状和识别对于家长来说非常重要。宝宝腹泻时，最明显的症状就是排便次数增多和粪便形状的改变。正常情况下，宝宝每天排便的次数和粪便的形状都是比较稳定的，但一旦出现腹泻，排便次数会明显增加，粪便也会变得稀薄或者水样。

除了排便次数和粪便形状的改变，宝宝还可能会出现食欲减退、呕吐、发热等症状。这些症状可能会因为腹泻的原因和严重程度而有所不同。例如，感染性腹泻可能会引起发热和呕吐，而非感染性腹泻则可能主要表现为排便次数增多和粪便形状改变。

家长在识别宝宝腹泻时，还需要注意宝宝的精神状态和皮肤状况。如果宝宝出现精神萎靡、皮肤干燥无弹性等症状，可能是脱水的表现，需要及时就医。

宝宝腹泻的预防措施

合理喂养 确保宝宝获得均衡的饮食，避免过度饱和和偏食，以保障获得足够的营养。同时，要遵循科学的喂养方式，按时添加辅食，避免过度喂养。

注意饮食卫生 保持家庭环境清洁，注意餐具的消毒，避免交叉感染。家长在准备食物时，要确保食物新鲜、无污染，避免给宝宝喂食不洁或变质的食物。

增强免疫力 让宝宝多参加户外活动，增强体质，提高免疫力。同时，要按时接种

疫苗，预防感染性疾病。

注意个人卫生 教育宝宝勤洗手，特别是上厕所和吃饭前，避免接触患者和疑似传染病患者。

避免受凉 保持宝宝身体温暖，避免腹部受凉。同时，要根据气候变化及时增减衣物，避免宝宝感冒和肠胃功能紊乱。

避免滥用抗生素 抗生素可能会导致肠道菌群失调，引发腹泻。因此，在使用抗生素时要遵循医生的建议，不要自行滥用。

宝宝腹泻的治疗与就医建议

宝宝腹泻的治疗与就医建议对于缓解症状、预防并发症以及促进康复都非常重要。以下是一些宝宝腹泻治疗与就医建议的要点：

补充水分 腹泻会导致身体大量失水，因此需要及时补充水分，以预防脱水。可以给宝宝喝白开水、淡盐水或口服补液盐溶液，每次少量多次饮用，避免一次喝太多。

调整饮食 在腹泻期间，应暂停给宝宝喂食高糖、高脂、高纤维等不易消化的食物，以免加重肠胃负担。可以选择清淡易消化的食物，如稀粥、面条、煮熟的蔬菜等。同时，要确保宝宝有足够的食物来提供营养。

药物治疗 宝宝腹泻严重时，可以在医生的指导下使用适当的药物治疗，如止泻药、益生菌等。但是，在使用药物之前，一定要先咨询医生的意见，并严格按照医生的指示使用药物。

及时就医 如果宝宝的腹泻症状持续加重或出现高热不退、严重脱水等严重症状时，应及时就医。在就医过程中，要详细描述宝宝的病情变化和症状表现，配合医生进行相关检查和治疗。同时，要遵循医生的建议，按时给宝宝服药，不随意更改治疗方案或停药。

选择正规医疗机构 在选择医疗机构时，应选择正规医疗机构，避免延误治疗时机。同时，要注意观察宝宝的病情变化和身体状况，如有异常及时就医。

腹泻可能对宝宝的健康产生重大影响。家长们要了解宝宝腹泻的原因、症状和治疗方法，同时采取有效的预防措施。在宝宝腹泻期间，预防方面要养成良好的卫生习惯和饮食习惯；治疗时要遵循医生的建议并选择正规的医疗机构。通过这些措施的落实和执行，相信每位家长都能成为宝宝的健康守护者。