

科学认识孩子的发烧

▲ 隆昌市人民医院 胡时先

发烧并非一种“疾病”，而是一种“症状”。从小小的感冒到可怕的肿瘤，许多疾病都能引起发烧。对孩子来说，发烧更频繁，最可能的病因又与孩子的年龄有关。作为家长，很难自己判断孩子发烧的原因。因此，孩子发烧时，家长需重视起来，了解孩子发烧的常见原因，掌握护理方法，适时带孩子就医。

各年龄孩子的发烧原因

1、新生儿（0~28 天）

很多新生儿的发烧都是因为严重的感染，比如脑膜炎、菌血症、肺炎等。新生儿的免疫系统十分不完善，发烧容易引起严重后果。因此，若该年龄段的孩子发烧，只要体温高于 38℃，家长务必立即带孩子就医。

2、1~3 个月

多数 1~3 个月的孩子发烧原因是自限性病毒感染，但也有不少是细菌感染导致的。对于孩子来说，这种情况仍有危险。作为家

长，在家里很难鉴别孩子发烧是什么导致的、有多大风险，只有让医生做检查才能知道。因此，在孩子满 3 个月以前，只要孩子体温超过 38℃，家长务必立即带孩子就医。

3、大于 3 个月

孩子满 3 个月后，家长可以通过观察孩子发烧时的精神状态，判断是否需要带孩子就医。只要孩子还有力气和大人玩、互动，就说明孩子精神状态不错，不必上医院。反之，若孩子昏昏欲睡，或哭闹、惊厥，可能说明孩子精神状态欠佳，家长不要抱侥幸心理，而应带孩子去医院，让医生判断。此外，孩子厌食、腹泻、反复呕吐、皮疹、呼吸困难、脱水（如尿少、口干）、持续发热（2 岁以下 1 天，满 2 岁 3 天）等情况也要看医生。

孩子发烧时的护理方法

1、测量体温

很多家庭用水银温度计，但水银、玻璃

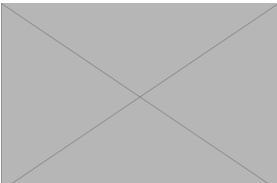
都可能引起意外。家中应常备电子温度计：新生儿可用颞动脉体温计（额头—太阳穴），或用笔试体温计测直肠（38℃以下为正常）、腋下。满 3 月测额温（38℃以下正常，误差较大）。满 6 月可测耳温（事先清除耳垢，38℃以下正常）。满 4 岁可用笔试温度计测口腔（37.5℃以下正常）。

2、物理降温

穿衣上可以轻薄、吸汗一些，解开扣子散热，以孩子舒适为标准。房间宜凉爽舒适，夏季可以开空调，但注意不要让孩子直接吹风。只要孩子喜欢，可以洗温水澡（32~36℃，孩子寒战的话水热一些）。不能给孩子用冰袋、酒精，以免引起寒战。酒精还能通过小孩子的皮肤，进入血液。也不要给孩子捂汗，孩子体温调节能力尚未发育完全，发烧时捂汗会导致体温更高，很危险。

3、退热药物

服用退热药物的目的是让孩子舒服一



些，所以一般在体温超过 38.5℃或 39℃服用。孩子可用的退热药，有布洛芬、对乙酰氨基酚，但也要注意年龄。满 3 个月才能用对乙酰氨基酚，满 6 个月才能用布洛芬，但频繁呕吐、脱水的孩子不能用。满 2 岁前，孩子用药都应咨询医生。用药前，应仔细阅读说明书，确认孩子年龄、体重和药物剂量。应只用一种药物，以免药物过量。

4、补充水分

发烧可能导致孩子脱水，所以需要让孩子多喝水。如果孩子不爱喝水，家长也可以将果汁兑稀一些给孩子喝。如果孩子大量出汗，就会流失水分和盐分，此时家长可以让孩子口服补液盐溶液。这种口服液药店可以买到，家长也可以自己用温水和盐配置。

5、休息

发烧会导致孩子困倦，所以孩子需要多休息，不要剧烈运动。热性惊厥时，也要让孩子平躺侧头休息，录视频并记录时间。

老年人科学护肾

▲ 什邡市人民医院 黄健平

近年来，我国人口老龄化趋势越来越明显，患慢性肾功能不全的老年人也越来越多。慢性肾功能不全如果没及时治疗，短时间内病情会恶化，出现一系列并发症，死亡率较高。肾脏随着年龄的增长，其中的细小动脉会逐渐硬化，如果再患上糖尿病肾病、高血压以及多囊肾等疾病，会使肾小管动脉和肾小球的硬化症状加速发展，最终引发慢性肾功能不全。

因此，老年人一定要了解肾脏方面的知识，对自己的肾脏进行有效的保护，从而避免或有效控制肾功能不全的发生或发展，提高生活质量。

积极治疗原发疾病 老年人一定要重视并积极治疗各种肾小球肾炎、紫癜性肾炎、高血脂、高血压等疾病。在治疗过程中，一定要严格遵循医嘱服用肾上腺糖皮质激素、降糖药、降压药等，并且应该根据医生规定的剂量服用，不可自行调整用药剂量。这是因为病情和病程不同，患者的肾功能状态也会存在差别，那么用药的剂量和种类也就不同。患者应该多随诊，这样医生才能充分了解和把握患者的病情变化情况，从而及时调整用药方案，进而将药物的治疗作用最大程度地发挥出来，并使药物的副作用得到有效的避免。

积极控制感染 由于老年人的抵抗力较低，如果发生感染一定要第一时间进行治疗。尤其是老年糖尿病患者，出现各种感染的可能性很大，一旦发生感染将会严重损害糖尿病患者的肾脏。临床上糖尿病患者发生肾盂肾炎之后，通常情况下不会有严重的尿频、尿急以及发热等特别明显的症状，大多数患者会有轻微的腰痛和排尿不适感。在这种情况下要对患者进行有效的诊断。可通过尿细菌培养的方法，如果确诊为肾盂肾炎应该使用相应的抗生素进行治疗。与此同时，还要给患者做好保暖工作，同时要保证患者的居住环境湿度适

宜，要多开窗通风，避免使患者过度劳累，防止发生呼吸道感染。

尽量避免使用碘造影剂和肾毒性药物

庆大霉素等药物会严重损害患者的肾脏，在对老年患者进行治疗中这一类药物除非必要，否则应尽量用其他具有相同药效的药物替代。此外，碘造影剂会严重损害患者的肾脏，因此一些不必要的显影剂放射性检查应该尽量避免。如果确实需要进行显影剂放射性检查，检查后患者要多喝水，尽快排出显影剂。除此之外，一些中草药也会严重损害肾脏。比如一些利湿减肥类中药，像丁香、泽泻、防己以及草鱼胆等都属于此类；还有一些中草药可引发高血压和血尿，比如苍耳子、白头翁、枳实等。

合理饮食

老年人的日常饮食要有较高的热量，并且要含有优质低蛋白以及较少的磷元素，同时还要搭配一些含有人体必需的氨基酸、微量元素、维生素和矿物质的食物。相关实验研究表明，控制日常饮食中的脂肪、磷等物质的摄入量，能够保护慢性肾病的肾功能。

对于老年人来说，为了防止发生慢性肾衰，在日常饮食中应对蛋白的摄入量进行限制。老年人可以少吃一点鱼肉、鸡蛋，或者喝一些牛奶补充身体必须的蛋白质，一般情况下每天 30~50 g 即可。一个鸡蛋中约含有 6 g 蛋白质，一两瘦肉中约含有 8 g 蛋白质，200 ml 牛奶中约含有 6 g 蛋白质，除了这些以外，再加上其他饭食中含有的蛋白质，完全能够满足每天所需要的蛋白质摄入量。同时，一些含有较多磷和钾的食物要尽量少吃或者不吃，比如香蕉、海带、动物内脏、紫菜等。除此之外，一些需要经过肾脏转化排出的食物也尽量少吃或者不吃，饮食这类食物之后会加重肾脏的负担。

胆结石手术后的科学护理

▲ 成都市郫都区团结镇卫生院 黄琳

胆囊结石主要见于成人，且女性多于男性，在 40 岁以后发病率随年龄的增长而增高。结石一般分为胆固醇结石、以胆固醇结石为主的混合性结石和黑色胆色素结石。一旦患病，一般都会进行手术治疗，比如传统的胆囊切除术和微创保胆取石术等。在胆囊结石手术后，应怎样护理患者呢？

医务人员五大护理要点

一、应该做好术后体位的护理，当术后患者的全麻还没有完全清醒的时候，应该帮助其去枕平卧，让头偏向一侧。如果患者在术后 6 h 内的生命体征都比较平稳，那么就可以采用平卧位的方式，这是为了最大程度减轻腹部的压力，对于伤口愈合有很大的帮助。

二、要做好吸氧的护理，由于术后患者的呼吸系统会受到一定的影响，所以应该常规性的给予低流量吸氧，这对于保护呼吸道的畅通和肺部的有效通气有很大的作用，有效保障患者的身体康复。

三、在胆囊结石手术之后，应该做好对生命体征以及腹部体征的观察，这两点极为重要。若是患者在术后出现了腹部腹肌紧张，而且有压痛、反跳痛现象，并且还会有引流增多，而颜色则大多为鲜红或者胆汁样，并且患者体温进行升高，血压下降。对于这些症状护理人员必须要及时报告处理，确保患者在术后不会有病情恶化或其它并发症的出现。

四、相关护理人员对手术切口要进行仔细观察，对切口有无渗血、渗液等进行仔细观察，也可通过应用抗生素预防伤口感染。

五、饮食上做好护理。一般来说，术后都会对患者进行禁食和禁饮，一直要等到肠功能开始恢复后，才可以根据医嘱进行指导饮食。如果在禁饮的过程中，患者感觉到口渴，护理人员可以尝试用温开水

对患者进行漱口，从而达到清洁和湿润口腔的目的。一定要遵从医师的饮食指导，因为医生会根据肛门排气后的肠蠕动情况进行正确的饮食指导，对帮助身体恢复有很大的帮助。待到能够正常饮食后，患者要尤为注重饮食的规律性。一日三餐要定时定量，并且晚饭可以适当少吃，以减轻消化系统的压力。一般晚饭进食一杯牛奶和一个鸡蛋即可，既不过饱也不过饥，并且还能补充足够的营养。

家属在家护理细节

为了加快患者的康复速度，医护人员可以帮助患者进行深呼吸和咳嗽锻炼，每隔 2 h 在床上进行翻身运动，这有利于肺部的扩张，对于伤口愈合有重要作用。如果患者在术后伤口疼痛异常，护理人员要根据具体情况进行判断，不仅要对患者进行鼓励安慰，必要时也可以给予止痛剂。患者的伤口在没有渗液时，可以改用胶纸进行粘贴，只需要保证伤口的清洁干燥即可。如果伤口潮湿，就要每天定时用优点棉棒由内而外地进行消毒，最后再用纱布进行覆盖。在拆完线后，家属也要在生活中做好对患者的护理。比如，患者 2 d 后才可以淋浴，在手术后的 6 周内，都应该避免手提 2 kg 以上的重物，以防腹压增加不利于伤口恢复。家属对这些数据都应该格外重视，从而对患者做好细致的护理。保证患者有足够的睡眠，每天大约要有 8 h 睡眠时间，避免劳累过度，也可以进行适当的锻炼，加快身体恢复。

综上所述，胆囊结石手术后，护理人员应该做好术后体位、吸氧、生命体征观察、术后切口观察以及饮食等方面的护理，而家属也要在术后的生活中，做好生活习惯和生活规律的护理，从而极大地推动患者疾病康复。