本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com
医师报 2021年3月25日

小儿感冒后怎么治疗？

▲资阳市雁江区中医医院 王雁鸿

为人父母最担心的就是孩子生病，特别是一些常见的疾病，比如小儿感冒，也就是小儿急性上呼吸道感染。该病主要侵犯鼻咽部，根据上呼吸道某局部炎症突出表现，可按照炎症分为急性鼻炎、急性扁桃体炎、急性咽炎等，小儿感冒主要指上呼吸道局部感染定位不确切的情况，得了小儿感冒，问题可大可小，而孩子正处于身体发育不完善的阶段，该如何治疗已经成为宝爸宝妈的困扰。

小儿感冒的常见症状

小儿感冒症状可划分为三种类型，普通感冒、流行性感冒和特殊感冒，其中普通感冒主要的症状是发热、咳嗽、流涕、鼻塞、打喷嚏等，也有一些患儿还伴有呕吐、恶心、头痛、肌肉酸痛等。流行性感冒则主要表现为反复高热、不易退热的特点，患儿头痛明显，且精神状态差，有明显肌肉酸痛，部分伴有腹泻、呕吐、恶心等消化道症状，且具有流行性特征。特殊感冒主要是指疱疹性咽峡炎、咽结合膜热等，主要感冒表现为发热，本身还有咽部充血、疱疹等。

小儿感冒如何退热？

无论是哪种感冒，发热都是主要症状之一，也是治疗中必不可少的一步。很多宝爸宝妈在孩子感冒后第一时间想到的就是退热，但你对小儿感冒退热真的了解吗？

通常来说，体温在37.5℃～38℃为低热状态，38℃～39℃为中热状态，39℃以上则为高热状态。感冒发热其实是一种身体对病毒或细菌侵入的反应，本身是有利于杀灭细菌和病毒的，适当的发热反应有助于孩子的正常发育，但过度的发热也会给孩子带来影响，尤其是脑部。那么，发热了就需要立即退热吗？其实，在体温不超过38℃时，并不需要立即退热！尤其是还没有明确诊断出具体疾病时，如果盲目进行退热，可能掩盖了孩子发热的病情，对疾病诊断带来一定的干扰。而如果体温达到39℃以上，则需要在医生指导下及时退热，否则可能发生高热惊厥，而惊厥反复发作又会对孩子的大脑造成损伤，甚至导致其他危险。

如何退热？常用的退热方法主要包括物理降温和药物治疗。物理降温方式很多，比如夏天室内空调降温，比如秋冬季适当减少衣物。而常用的局部降温方式有温水擦身、酒精擦身等，主要是利用人体表面水分、酒精挥发吸热的原理达到降温目的。另外，在发热时多喝水有助于孩子发汗，并且水具有调节体温的效果，也能防止虚脱。药物退热一般是在物理退热效果不理想或体温达到高热时采取的方式，常用的药物包括乙酰氨基酚和布洛芬，遵医嘱服用即可。

中医在退热方面思路开阔，有发汗退烧法（葱姜汤、麻黄汤）、清热退烧法（银翘散、凉膈散）、和解退烧法（小柴胡汤）、针灸退热法（针刺大椎、合谷、曲池穴）、推拿退烧法（打马过天河）、通便退烧法（大承气汤）等。

小儿感冒治疗方法

小儿感冒除了退热，本身也需要进行积极治疗。针对病毒性上感，需要采取抗病毒药物治疗，可口服三氮唑核苷或潘生丁，但潘生丁需要遵医嘱服用。小儿感冒治疗过程还需要注意防止交叉感染和并发症，注意多休息，保持良好的休息环境，可适当补充维生素C和多饮水，调节孩子的机体平衡。此外，一些细菌和病毒感染所致的小儿感冒，还需要采取抗生素药物治疗，目的是消除感染源。抗生素是治疗感染类疾病的重要治疗方式，适用于小儿感冒治疗，常用的包括复方新诺明（＜2月的婴儿禁用）、青霉素类、他头孢类等。

除了以上治疗方式，在小儿感冒治疗中的对症治疗也很关键。高热患儿需要适时退热，高热惊厥则需镇静、止惊，咽部疼痛则消肿止痛。除了上述对症治疗，祖国中医对小儿感冒也有一定的作用效果，中成药、汤剂等可以在中医辨证思想下缓解患儿的鼻塞、流涕、头痛、发热等症状，按摩、推拿、针灸等物理疗法也有助于改善感冒症状。

小儿癫痫发作的护理方法

▲都江堰市人民医院 邓兰

小儿癫痫是一种比较常见的神经系统综合征，主要发病原因多与小儿神经系统发育不全相关，临床主要表现为反复发作的感觉、意识、肌肉抽搐、情感等方面短暂异常情况。

小儿癫痫时护理方法

小儿癫痫发作时，早期主要表现为喂奶时或睡眠时头部多汗，癫痫大发作时会出现小儿意识突然丧失、全身强直性阵挛性抽动、肌阵挛等症状，其中危害最大的就是癫痫大发作，可能会出现跌倒、咬舌等症状，所以需要积极护理。

恢复体温 利用药物、物理降温等方法尽快降低患儿体温，以减轻患儿损伤；而在降温期间，可能会出现大量出汗现象，需要做好保暖工作，避免着凉增加患儿神经刺激。

体位管理 小儿癫痫大发作时，立即扶住孩子，避免患儿跌倒而出现碰伤。不要用力按压儿童肢体，避免出现小儿肌肉拉伤、骨折、扭伤等情况。如果儿童已经摔倒了，需要检查患儿有没有碰伤，并及时处理病灶，避免发生感染。对于戴眼镜的患儿，需要立即摘下眼镜，避免镜片破碎造成意外伤害。

呼吸道管理 出现呕吐、口吐白沫时，立即解开患儿上衣，将患儿头部侧立，使其呕吐物、唾液及分泌物流出口外，避免发生误吸引发窒息，必要时将分泌物吸出。

防止舌咬伤 将手帕卷成卷，或者在筷子外面缠上柔软布条并塞入儿童上下牙期间，避免咬舌。

充足休息 一般在癫痫发作后，小儿体力消耗过大会昏睡不醒，这个时候需要做的就是让孩子休息，尽量减少搬动，可以给予吸氧干预，以缓解癫痫发作期间缺氧症状。

保持患儿放松 癫痫发作期间患儿无记忆，发作后会出现自责情绪，增加其应激情绪，影响癫痫控制效果，所以在癫痫发生后，观察患儿情绪状态，并及时予以积极鼓励，使患儿保持放松、镇静。

医院抢救 如果孩子出现高热惊厥、呼吸停止等情况，需要立即拨打120急救电话，请求医生前来急救；如果癫痫大发作停止，也需要去医院检查，明确病因并对症治疗，避免癫痫复发。

小儿癫痫日常护理方法

小儿日常护理目的为降低癫痫发作频率，以减少癫痫发作期间患儿神经损伤，避免因癫痫发作影响儿童正常生长发育。

坚持用药 就医明确病因后，家长需要监督癫痫患儿按时、按量用药，家长不要随意更换用药剂量、用药种类，避免影响药物治疗效果。一般情况下，在癫痫完全控制后才可以考虑逐渐停止治疗，而减少剂量过程一般需要1年以上，千万不可以突然或短期停止用药。

心理疏导 保持患儿情绪放松为降低癫痫发作重要环节。所以家庭成员需要经常给予关爱、帮助，并及时予以情感疏导，使患儿保持良好生活环境及愉快心情。

规律生活 帮助患儿建立良好生活习惯。可以适当从事轻体力劳动，避免患儿过于劳累；尽量避开危险品及危险场所，夜间不宜外出，不宜参加高度紧张的活动。合理安排患儿学习生活，避免生活压力或学习压力过大而影响其癫痫控制效果。

营养支持 癫痫患儿应使用营养丰富且易消化食物，多以清淡、高维生素食物为主，宜食新鲜果蔬，切忌暴饮暴食。

保证睡眠质量 为患儿提供良好睡眠环境，夜间避免发出高分贝音量，以保证患儿夜间良好睡眠质量。

定期复查 患儿用药治疗期间需要定期到胰岛复查，包括药物血浓度、肝功能、肾功能、血常规等，以避免药物毒副作用影响其生理功能。

小儿癫痫为临床非常常见的慢性精神系统疾病，癫痫发作期间，需要父母沉着应对，避免加重患儿生理损伤。日常护理中，需要时刻避免对患儿造成刺激，以降低癫痫发作频率。同时最重要的是，需要保证药物治疗依从性及连续性，并定期复查，才能够促进患儿康复，降低癫痫反复发作对患儿的损伤。

科学认识前列腺增生

▲新都区第二人民医院 晏斌

前列腺增生又叫前列腺肥大，多发生于50岁以上的男性老年人。前列腺所处的位置是在膀胱出口和精阜之间、围绕后尿道。这样的所处位置，决定了前列腺一旦发病，将对尿道功能产生较大影响。会从周围对尿道起到较强的压迫作用，产生排尿阻碍，出现排尿无力、尿线变细、尿频、尿急、排尿中断、尿不净、尿滴沥、夜尿增多等症状。

《中国前列腺增生防治指南》显示，当前中国前列腺增生的发病率呈现逐年上升的趋势，预防前列腺增生的发病，控制前列腺增生的疾病发展，成了当前泌尿外科临床治疗中的热点。

导致前列腺增生的原因

感冒受凉 男性朋友们在日常生活中如果出现感冒受凉的症状而没有及时进行治疗，就会引起人体交感神经兴奋，从而会使得尿道内压增加，前列腺管在收缩以后会直接抑制前列腺液的排泄，因而会使得前列腺处于充血状态，从而导致前列腺增生。

不良生活习惯 前列腺增生的发生与患者平时不良的生活习惯是有很大关系的，现象很多男性经常熬夜、酗酒、吃辛辣刺激性食物，这些都是会导致前列腺增生发生的，因此，不良的生活习惯也是导致前列腺增生发生的一个重要原因。

性生活不规律 男性朋友们在日常生活中如果经常性生活不规律，或者是有手淫的不良习惯，这些都是会导致前列腺增生发生的，因为这些都会导致前列腺局部血液不循环，因而会使得都前列腺组织充血而从而导致前列腺增生的发生。

生殖系统疾病 男性如果患有生殖系统疾病也是会诱发前列腺增生的，比如男性患有尿道炎、膀胱炎、精囊炎等疾病没有及时进行治疗或者是治疗不彻底就会导致炎症蔓延，因而会使得前列腺受到损伤，进而引发前列腺增生，这也是导致前列腺增生发生的重要原因。

前列腺增生的症状

排尿无力、尿线变细和尿滴沥 由于增生前列腺的阻塞，患者排尿要使用更大的力量克服阻力，以至排尿费力；增生前列腺将尿道压瘪致尿线变细；随着病情的发展，还可能出现排尿中断，排尿后滴沥不尽等症状。当感到有尿意时，要站在厕所里等好一会儿，小便才“姗姗”而来，且尿流变细，排出无力，射程也不远，有时竟从尿道口线样滴沥而下。

刺激症状 尿频、尿急、夜尿增多及急迫性尿失禁。尿频是前列腺增生的早期信号，尤其夜尿次数增多更有临床意义。 原来不起夜的老人出现夜间1～2次的排尿，常常反映早期梗阻的来临，而从每夜2次发展至每夜4～5次甚至更多,说明病变的发展和加重。

血尿 增大的前列腺表明有许多血管，这些血管在压力增高的情况下，会发生破裂，使得尿液中带血即为血尿，又称尿血。正常情况下，尿液中是没有红细胞的。医学上把病人尿液离心沉淀后，用显微镜来检查，如果每个高倍视野中有5个以上的红细胞，就叫血尿。

尿潴留 前列腺增生较重的晚期患者，梗阻严重时可因受凉、饮酒、憋尿时间过长或感染等原因导致尿液无法排出而发生急性尿潴留。

前列腺增生的治疗

药物治疗 可以使用5α－还原酶抑制剂、α1－受体阻滞剂、M受体拮抗剂，植物制剂，中药等进行对症治疗。

手术治疗 通过经尿道等离子剜除术和电切术手术，可以有效治疗前列腺增生。通过手术，可以起到减轻临床症状，降低并发症发生率，改善患者生活质量的效果。经尿道等离子前列腺电切术对于治疗前列腺增生具有较好的效果，这种手术治疗方法，对比经尿道前列腺汽化电切术，治疗效果更好、术后并发症的发生率更低、术后恢复更快。

医师报 2021年3月25日
本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

中西医治疗高血压的优点

▲都江堰市中医医院 唐刚

高血压是一种以血压升高为主要表现特征的疾病，是指体循环动脉血压即收缩压或舒张压高于正常值这一特征，并且伴随有心脏、肾脏、脑部等器官出现器质性或功能性损害的临床综合病症，具体来说就是收缩压≥140mmHg，舒张压≥90mmHg。大多数高血压患者早发病前通常没有较为明显的症状，或只是有一些头晕、烟花、耳鸣、心悸、头疼、记忆力减退、失眠等不大典型的症状，因此大多数的患者都是在偶尔测量血压或体检过程中，才发现自己患有高血压。高血压患者的血管壁因为长期长期承受高压力，出现冠心病、脑中风等心脑血管疾病的概率均高于正常人，也因此，高血压常被成为“无声的杀手”。对此，建议每个人都应该定期测量自己的血压值，年轻人可两到三年一次，中年人应至少每年一次。

高血压的西医治疗方法

根据患者自身的实际情况，选择适合的降压药物，并尽量在初始给药时选用较小单位有效剂量。常用的降压药包括血管紧张素转化酶抑制剂、钙拮抗剂、利尿剂、血管紧张素受体拮抗剂以及受体阻滞剂等五大类。这五类药物可以作为初始治疗阶段的治疗用药。医生要根据具体的患病人群类型以及并发症状，针对性的选择用药，对患者进行个性化治疗。在初期治疗阶段，一定要优先选择长效药物，保证病情在24小时内得到有效控制，减少并发症的发生概率。

西医治疗的好处主要表现：通过对患者的病史了解与临床实验室检查、症状表现观察等，将疾病进行分期并明确是否已经出现并发症，了解疾病发展情况并有针对性开展防治，预后效果颇佳；药效较强，见效较快，服用方便，较为适合突发性高血压患者或是长期控制血压；对于部分已经受损的器官具有逆转作用，例如心肌肥厚，在服用降压药物控制血压后能够减轻甚至消除。除了好处，西医治疗也有着一定的不足，主要表现就是副作用明显，容易引起血糖、血脂代谢紊乱，水与电解质代谢紊乱，部分药物还会影响性功能；许多患者即使服用降压药物后血压正常，仍有明显的不适症状表现，所以西医治疗对高血压患者的症状改善情况不是特别理想。

高血压的中医治疗方法

近年来，运用中医疗法，对高血压进行治疗，在临床上被广泛认可，医生可以根据患者的具体情况，选择不同的药物进行治疗。中医治疗高血压的主要原则，就是要对病患的脏腑功能进行调节，使其恢复阴阳平衡。治疗方法包括活血化瘀、温补肾阳、补益肝肾、祛痰降浊、平肝潜阳等。但中医往往见效慢，因此在临床中常用作西医的补充治疗。

中医治疗的好处主要表现：降压效果缓和，不会引起患者血压出现较大波动，对于老年患者、早期高血压患者、轻症患者效果理想；能够有效改善临床症状，从而显著提升生活质量；安全性较高，适用于大多数患者，同时还能有效消除西药治疗的副作用；有学者研究发现，长期采用中药治疗高血压还能降低并发症发生概率，对于某些受损器官也有一定的逆转效果。

高血压的饮食要点

首先，要清淡饮食，以高维生素、高纤维素、高钙低脂、低胆固醇为饮食原则，并尽量多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮、豆制品等素食，肉类尽量选择鱼、瘦肉、鸡肉等，并多用植物油，避免食用辛辣、刺激、甜腻的食物，减少和浓茶、咖啡等会兴奋中枢神经的饮品。

其次，要多喝水，因为硬水中含有大量的钙、镁等物质，能够参与血管平滑肌细胞舒张与收缩，一旦缺乏这些物质，会导致血管痉挛，引起血压升高，所以高血压患者应多硬水，像是深井水、天然矿泉水、深井水等。

最后，要注意饮食节制与规律，三餐正常饮食，不能长时间不进食，也不能一下子吃的过饱，尽量控制每餐营养摄入均衡，避免饮食影响血压。

补中益气之药——黄芪

▲攀枝花市第四人民医院 蒋洪梅

民间流传着“常喝黄芪汤，防病保健康”的顺口溜，意思是说经常用黄芪煎汤或泡水代茶饮，具有良好的防病保健作用。

黄芪属于豆科植物，以根入药，是一种常见的中药材，一般是在春季或秋季进行采挖，黄芪的须根与根头是主要药材材料。在采挖后，需要将根部泥土去除，然后进行晾晒，晒至六成干后，然后扎捆。黄芪一般生长于向阳的草地或山坡,味甘,性微温,归脾、肺经。黄芪广泛分布于我国内蒙古、黑龙江、山西等地，当下已经大面积栽培种植。黄芪作为一种中草药，能够补气固表，生肌利尿，还能够托毒排脓，《本草纲目》中明确记载，黄芪为“补药之长”，有着“补气诸药之最”的美誉，补中益气的效果最好。这里所指的“气”，用通俗的语言来说就是一个人的身体机能，就是能量，一个人只有精气神越充沛，他的能量也就越强。如果一个人气虚，那么整个精神状态便会显得“无精打采”，且无论干什么事情都很容易疲劳，耐力差，因此需要服用黄芪中药进行“补气”。

应多食用黄芪的人群

黄芪作为一种补中益气的中药材，一般情况下，比较适合那些“脸色不好”的人群，这种“不好”主要表现为身体虚弱,容易疲劳，面色呈黄白色，缺乏光泽，说话有气无力。因此非常适合用黄芪进行补气。除此之外，针对以下一些人群，也非常适合用黄芪补气。

一是骨头不好的人群,骨头不是很强壮，比如手腕和脚腕对相对较细,皮肤呈黄白色；二是容易浮肿的人群，比如眼皮很容易浮肿，目光无神，双腿无力，下肢尤其是双足很容易浮肿，手足很容易麻木。

三是肌肉松软的人群,比如非肥胖因素，下巴的肉不够紧致，容易牵拉下来，或者腹壁软弱无力，犹如棉花枕头。

四是体质偏虚的人群。比如在日常生活中非常容易出汗，畏风，在遭受风吹时，很容易过敏，或者很容易出现鼻塞、咳嗽等。大便不成形，或者大便先干后溏。

基于上述症状的人群，同样适合采用黄芪中药材进行补气，能够起到益气固表的作用，适用于心悸气短，自汗的患者，同时黄芪颗粒还能利尿生肌，因此能够有效消除患者的浮肿。尤其是患有慢性肾炎的患者，也可以服用黄芪，有效改善身体浮肿的问题。除此之外，若患者存在痈疽难溃、伤口久不愈合的情况，也可以服用黄芪颗粒，因因此而黄芪能够脱毒排脓，更有利于伤口愈合。如果是女性患者，且患有子宫脱垂，可以服用黄芪中药材，能够对这一疾病起到良好的治疗效果。

黄芪虽然有着良好的补中益气的效果，但并不是任何人都适合吃黄芪，在现实生活中，一些中老年人对黄芪“盲目依赖”，甚至是年轻人都喜欢用黄芪来泡水喝，将黄芪作为一种保健养生的物品，这是一种错误的做法，在吃黄芪前，还需要考虑自己的体质到底适不适合吃黄芪，比如以下人群便不适合吃黄芪。

不宜服用黄芪人群

一是肾阴虚、湿热、热毒炽盛的人群，如果患者体质为肾阴虚、湿热或者热度炙盛，千则不能吃黄芪，否则将会进一步加重身体热度以及湿热症状，严重威胁自己地身复健康。

二是感冒发烧的人群。我们应认识到，黄芪只有预防感冒的效果，并没有治疗感冒的效果，针对已经感冒的人群，禁止服用黄芪，负责将会加重感冒病情，或者不利于退烧症状的缓解。

三是月经期的女性。女性在月经期禁止吃黄芪水，否则不利于经期的恢复，还会对身体造成不利的影响。

四是孕妇。女性在怀孕期间，禁止吃黄芪，否则会导致滑胎，对胎儿和孕妇都会造成伤害，特别是孕晚期的准妈妈一定要注意了。最后注意食用量，黄芪虽好，但是一次也不能泡太多，喝多了容易上火，每次泡15克左右为宜。

如何快速判断消化道出血？

▲乐至县童家镇中心卫生院 周信琼

消化道出血是指由消化道病变引起的症状，主要表现为吐血或者便血的现象，如果是患者有血现象要先排除一下呼吸道疾病，比如气管、肺部的出血，消化道出血的症状，消化道出血的严重程度主要取决于病变的性质、部位与患者的年龄、肾功能等全身的身体状况，消化道急性出血一般表现为吐血现象，慢性出血一般表现为排便带血的现象。

快速判断消化道出血

引起上消化道出血的原因是复杂的。如何快速确定出血的原因及部位？急诊内镜是安全快速、可靠的检查方法，只要病人不是正在呕血或处于休克状态，就可以在出血24~48小时内进行，诊断正确率达95%以上，且可对于反复出血、内镜及钡餐检查未能确诊，在活动性出血期间进行选择性腹腔动脉造影，对血管性病变引起的出血有较大诊断价值，并可进行灌注止血药物或栓塞剂。

呕血 当患者呕吐物的颜色呈鲜红色或者暗红色时，一般是上消化道出血，当呕吐物是咖啡色时就是消化道出血，颜色不同是由于血液中的血红蛋白在胃部停留的时间，时间长了在胃酸的作用下转变成了铁红蛋白所导致血液颜色发生变化。但是要注意，咳嗽中带血一般是呼吸道疾病，唾液中带血是口腔出血或者牙龈出血，跟消化道出血关系不大。

黑便 如果消化道出血后，在肠腔内停留一段时间后，血液就会慢慢呈现黑色，这就会导致排出的大便一般是黑色的。如果排除黑色大便并且还伴有吐血现象，一般是上消化道出血，但如果单纯黑色的出血就有可能是整个消化道的任何一处。

便血 当患者排便是鲜红色或者暗红色时，一般是下消化道出血，但是如果体内大量的细菌来不及分解血液时，有时也会是红色的大便，如果便血和大便是分离的，那么出血的部位应该是靠近肛门，如果血和大便想混，有可能是下消化道较高的部位，但是也要注意，如果平时吃的食物中含红色成分如西瓜，红色火龙果等，也会出现大便暗红色的现象，因此要多加注意。

总的来说，患者在平时如果有便血或者吐血现象，无论血量的大小，都应该及时去医院检查，这都说明消化道有了病变，必须是要特别注意的是上腹痛，恶心，同时面色苍白，出冷汗心慌等症状，这些都是消化道出血的症状。

消化道出血的防治措施

上消化道出血处理不当,危害非常大，所以需要在平时生活中做好预防工作。常见有以下预防措施：

应时刻保持足够的警惕性。慢性肝病患者要了解和掌握目前自己的肝病状态，比如有无肝硬化，有无食道或胃底静脉曲张等。患者一定要听从医生的劝告与指导，避免诱发上消化道出血的因素，切忌侥幸心理。

合理休息，不可过劳。慢性肝病患者由于肝脏功能缺失，已不能满足全负荷工作的需要。因此，应注意休息，做到力所能及、劳逸结合。

软化饮食，禁忌粗糙。进食粗糙的食物有可能划破食道或胃底曲张的静脉而引起出血。饮食要注意少食多餐，不过饱。进食最好细嚼慢咽。食物以稀软易消化、富含营养及少渣为宜。患者还应禁辛辣、油煎食品。

禁忌饮酒，合理用药。避免接触和进食对肝脏有损害的毒性物质，如酒、某些药物及化学品等。阿司匹林应谨慎使用，以免诱发消化道黏膜出血。

如果一旦发生消化道出血的症状，要做好以下四个步骤：第一，保持镇静，身体平卧；第二，大量出血者宜禁食，少量出血者可适当进食冷的流质,使胃部降温，从而使血管收缩、血流减少，并可使胃分泌和消化受到抑制；第三，注意保持呼吸道通畅，呕血者头必须偏向一侧，避免呕吐物堵塞气道，造成窒息；第四，尽快用担架送往医院抢救。