

## 冬季呼吸道疾病高发

## 孩子发热了怎么办?

冬季是呼吸道疾病高发时期,儿童因免疫系统发育不完全,抵抗力相对弱,容易“中招”。此时,家长们最关心的问题便是,孩子发热了怎么办?

## 1 不能以发热的热度判断病情轻重

发热是身体在感染时的正常保护性反应,一般体温超过37.3℃就属于发热。发热的常见危害包括2岁以下低年龄段群体容易出现热惊厥;炎症感染较重的情况下,可能会出现呕吐腹泻,诱发心肌炎,甚至出现中枢神经系统感染,出现脑炎或者脑膜炎。

即使普通上呼吸道感染,

出现发热3至5天也是正常的,并不是发热了就一定会产生严重后果。不能以发热的热度来判断病情轻重,有些患儿免疫力比较低,感染后身体反应不上来,表现就是低烧甚至体温不升,但孩子病情很重,精神萎靡,这种情况可能比发热到40℃以上更严重。发热时,家长要注意观察孩子的精神状态,

如果孩子精神较好、能吃能喝,且口服退热药后体温能下降,可不用立刻到医院,如果症状持续不缓解,再就医也来得及。但如果孩子出现持续高热(39℃以上)≥5天或持续高热(39℃以上)≥7天,体温高峰无下降趋势;如出现呼吸困难、胸痛、精神差、头痛、抽搐、频繁呕吐、不能进食等情况中任何一项,就要及时就医。



## 2 不要自行用药 应明确致病因素

发热38.2℃以上,伴有明显不适时,可以用退热药。一般2至6个月左右的孩子,建议用对乙酰氨基酚成分退热药;6个月以上的孩子除了对乙酰氨基酚,也可选择布洛芬成分的退热药。退烧药只能选择一种,不建议交替使用。

除了退热药,家长可以尝试物理降温,但是一定不要用捂汗、酒精擦身等错误的方法。建议室内每天通风2次,每次20分钟。冬季室外温度低,通风期间,抵抗力弱的人群可转移到温暖的房间。22℃至25℃是

家里适宜的温度,保持房间湿度为40%至60%,环境特别不利于孩子呼吸道黏膜修护。饮食方面要保证蔬菜、水果都要摄入。针对流感,建议家长及时带孩子接种流感疫苗,外出可佩戴口罩。

在用药方面,家长不要自行用药,应明确致病因素,对症下药。孩子发热,家长常会把能想到的药都给孩子吃,尤其一些家长会选择抗生素。抗生素多是治疗细菌感染的,但从临床来看,近期常见的如支原体肺炎、流感,多是到了后期才可

能合并细菌感染,很多孩子甚至都没有细菌感染,不需要用抗生素。

支原体肺炎、流感都是家长们近期很关注的呼吸道疾病,这两种感染也相对有特点。5岁左右孩子如果发热,还伴随刺激性咳嗽,那就应该注意的是,是否存在支原体感染。只能到医院进行化验才能确诊。而当孩子出现高热不退、四肢酸痛、乏力等症状,且一家人出现相似症状,此时应警惕流感。

## 预防“暖气病”多吃梨莲藕银耳

对于“暖气病”的预防,中医讲究药食同源,注意日常饮食的营养均衡。供暖后要清淡饮食,尽量少吃辛辣和油炸食物,多喝水、粥、豆浆。根据五行五色的原理,不妨多吃一些白色食物,如莲藕、银耳、梨,不

仅具有滋阴润燥、补益肺气的作用,还可达到养肺的目的。

莲藕生吃性寒,有清热除烦的效果;熟吃温补,能养胃滋阴、健脾益气养血。

梨是冬天的应季水果,也是润肺常用的食材。梨性寒、

味甘,含柠檬酸,具有润肺清燥、止咳化痰的功效。

银耳又称雪耳,有滋阴润肺、调理脾胃之功。银耳含有丰富的银耳多糖,食用银耳可以让水分长时间附着在组织黏膜上,保持黏膜的滋润。

## 每天吃够20种食物并不难

世界卫生组织和中国营养学会都建议饮食多样化,每天吃十种以上的食物已成为共识。但生活中,真正能做到的人很少。

一项调查发现,多数人每天吃的食物种类不足10种。饮食结构单一,虽然在短期内无法直接显示其危害性,但长期如此,供应人体活动的营养就会不均衡,身体可能因缺少一些营养成分而“受伤”。只有坚持食物多样,才能真正为健康保驾护航,对中老年人来说,慢性病的预防效果也更好。

生活中,只要注意一下,轻松当一个饮食“杂家”并不难。

多在家做饭 美国一项针对1700多人的调查发现,自己做饭的人中,31%的人每天能吃到5份以上蔬果,但在自己不做饭的人中,该比例降至3%。

在主食上做文章 主食最能做出花样。一份八宝粥便有了8种食材;煮白米饭时加点小米,上面再放几片红薯,不用多麻烦,便能吃到3种食材;杂粮、杂豆种类丰富,不同食材之间的主食搭配方法多种多样,完全可根据自己的喜好来定。

用配菜点缀 一碗鸡

蛋面,原本只有面条、鸡蛋两种食材,如果在汤里加点小白菜、蘑菇、木耳,一个简单“变身”便可吃到5种以上的食物。把这种思路推而广之,一天吃够20种食材并不难。



## 裤子提太高易伤脾胃

中医认为,横膈以下、肚脐以上的部位属于人体的“中焦”,包括脾、胃、小肠、肝胆等脏腑。如果把裤子提太高,会阻碍中焦气血升降和正常运行,影响肠胃蠕动。

专家提醒,相对于“裤子不能提到肚脐眼”,其实

更应注意裤腰带不能勒住肚脐眼。

那么,裤子提到什么位置合适呢?我们将双手沿腰部两侧向下摸,在腹部两侧摸到两块凸起的骨头,学名叫髂骨。髂骨本身有一定弧度,把裤子提到这个部位会比较稳定且让人舒服。

## 嘴唇干裂起皮不能舔

北方冬季天气干燥,是慢性唇炎“泛滥”的季节。那么得了唇炎、口角炎应该注意些什么呢?第一,要尽量让嘴唇避免各种刺激,外出

时戴上口罩;别张大嘴,吃饭时要避免酸辣、过烫、过咸的菜汤粘在嘴唇上。第二,不要舔嘴唇,这样只会让嘴唇干裂、起皮越来越严重。

## 身体两个部位建议少“挖”

生活中,很多人有挖鼻孔、掏耳朵的习惯。专家提醒,这两个部位要少“挖”。

频繁挖鼻孔可能造成鼻毛脱落、黏膜完整性被破坏,导致细菌进入黏膜。鼻子局部的血管一旦感染,细菌很容易逆流到颅内。如果想清理鼻腔,可以用淡盐水或购

买专用的鼻腔清洗器。

掏耳朵时一旦方法不对或过于频繁,会损伤耳朵。耳道有天然的自净功能,大部分人的耳屎都能自行排出。当我们在说话、打哈欠时,耳屎会随着下颌的运动,借助耳道里面的汗毛进行推动,从耳道里面排出来。

## 患脂肪肝越早越易患癌症

研究发现,非酒精性脂肪性肝病(简称脂肪肝)患者的癌症风险高于一般人群,且脂肪肝发病年龄越小,未来患癌风险越高。该研究表

明,生命早期出现脂肪肝的患者可能会出现代谢紊乱,并伴有持续的肝损伤。在生命早期预防脂肪肝,可能有助于降低癌症患病率。

## 小儿寒性咳嗽 试试蒸大蒜水

做法:将3瓣大蒜拍碎,放入碗中,加入半碗水,放入一块冰糖。把碗加盖放入锅中蒸,大火烧开后改用小火蒸15分钟即可。喂孩子喝茶

水一般一天2次,一次半碗。功效:大蒜性温,入脾胃、肺经,可缓解小儿寒性咳嗽、肾虚咳嗽。

(本版综合)