

宝宝退烧

降至 38°C 最佳

宝宝发烧为何会反复?

很多家庭都有这样的遭遇,白天刚带宝宝去过了医院,把温度降了下来,可一到晚上宝宝再次发烧,一家人又手忙脚乱地把宝宝送到医院。明明吃了退烧药,体温为何仍会反弹?专家解释,宝宝发烧是因为体内感染了细菌、病毒,出现了炎症。就算宝宝吃了抗生素或抗病毒的药物,但炎症并不可立即消失,退烧药也只是暂时将温度降下来,当药效一过体温会再次上升。其实这种上升并非坏事,专家提醒家长,不要把“发烧”当成敌人,发烧并不是病,只是一种症状。发烧时宝宝体内白细胞杀伤力会提高,而细菌和病毒的活力则相应下降,有利于宝宝的康复。

宝宝烧到多少摄氏度才需要吃退烧药?

在一些妈妈论坛上,经常能看到有妈妈很抓狂地问,“我家宝宝发烧了,37.8 摄氏度,吃什么退烧药好?”专家解释,其实不是一发烧就需要立即吃退烧药的。如果宝宝只是普通的感冒发烧,如果体温没有超过 38.5 摄氏度,首先考虑物理降温。比如可以给宝宝洗个温水澡,或用酒精擦拭腋窝、手心、脚心、大腿根处,都可以帮助宝宝降温。贴个退热贴,虽然不能帮助宝宝降温,但可以使宝宝感到更舒服。多给宝宝喝水,让他或她多出汗和排尿,也可以起到降温的作用。当体温超过 38.5 摄氏度时,再考虑使用退烧药。

退烧要退到 36.5°C 才最好吗?

许多妈妈都有这样的经历,给宝宝吃了退烧药后,一个小时后再量宝宝的体温,仍在 37 摄氏度甚至 38 摄氏度以上。有些妈妈会产生疑问,没有降到正常体温,是否说明退烧不彻底,仍需再采取措施。专家解释,宝宝退烧,不一定要退至正常体温,退至 38 摄氏度其实是最理想的。因为在 38 摄氏度时,机体的抗病能力最强,可以调动自己的免疫力杀死入侵体内的细菌、病毒,而且这个温度又不会太高,让孩子感觉难受。

打针退烧是否效果更好?

在儿科门诊中,经常也可遇到有家长要求医生开退烧针,他们会认为打上一针会好得更快,其实这并非是明智的选择。据了解,目前国内临床中仍在使用的退烧针有氨基比林、安乃近等。不过这些药在部分发达国家已经禁止使用了,原因在于它们的退烧效果并不好过口服药,但副作用较大。



新生儿皮肤护理重点

新生儿皮肤娇嫩,一点细微的不适都足以令他们寝食不安,更使父母忧心不已。为免宝宝受罪,父母应从日常的护理中多加注意,尽可能地降低宝宝染病的概率。专家指出,新生儿常见的皮肤不适主要有头垢、湿疹两种,护理应从以下几方面着手。

头垢

头垢在婴儿中非常普遍,会存在一段时间,属于暂时性现象。头垢虽然不会给宝宝带来不适,但如果在宝宝头皮停留时间过长,有可能会引起皮肤刺激,表现为头皮上可见许多米粒大小的小红疹子,甚至还会形成片状分布的黄褐色斑片,不但对宝宝的头发正常发育非常不利,同时还存在

交叉感染的危险。因此,要及时为宝宝去除头垢,切莫留下健康隐患。

专家指路:

由于头垢在宝宝头上已有一段时间,一般的清洗方法是无法去除的,更要兼顾宝宝脑部皮肤的安全,所以妈咪在动手之前,一定要准备充分。

1. 用干净的棉球将润肤油均匀涂抹于宝宝头垢,不要马上洗头,婴儿润肤油通常会使顽固的头垢软化,这需要几个小时甚至一天的时间,妈妈千万不能因为心急而用手去抠宝宝的头,这样会伤害宝宝的头皮。
2. 当头垢松脱时,妈咪应使用柔软而钝的婴儿专用小梳子为宝宝梳一梳,头垢将会顺势脱落下来。

湿疹

俗称“奶癣”,是婴幼儿期最常见的皮肤病,多为满月后发病,两个月至两岁之间的宝宝常见。患有湿疹的宝宝起初皮肤发红、出现皮疹,继而皮肤发糙、脱屑,抚摸孩子的皮肤如同触摸在砂纸上一样,也可能是一些轻微的红肿、水泡或渗出性液体。

由于湿疹伴有奇痒,孩子会用手抓皮疹的部位,造成皮肤破溃。患儿常因瘙痒而烦躁不安,夜间哭闹以至于影响睡眠,有的用手抓痒甚至引起皮肤细菌感染而使病情进一步加重。如果宝宝患上湿疹,家长应及时带孩子到皮肤科就诊。



专家指路:

为有效预防湿疹,妈妈们也要从日常生活的方方面面进行细致的护理。

1. 避免皮肤干燥,及时给宝宝使用专门的婴儿护肤产品清洁和保湿。建议选用专为宝宝皮肤设计的婴儿护肤产品,如婴儿润肤露和润肤霜。临床证明纯正温和,可深入滋润宝宝的肌肤,配合药物治疗,使皮肤得到滋润的同时可有效预防湿疹。
2. 给宝宝穿一些天然纤维的衣服,比如棉质的,内衣要宽松透气。
3. 注意添加衣物,并保持房间内的温度,别让宝宝骤冷骤热。

(缓缓)



孩子感冒别做剧烈运动



同样是病毒,在一般人身上,只是患一个小感冒而已,4天到2周自己就能好。可是,对某些人来说,就变成了大事件,病毒竟然会侵犯到心脏里,引起心肌坏死,甚至会夺命。专家强调,感冒患儿一定要注意休息,最好不要坚持上体育课,以免剧烈运动加重病情。

病毒入侵心脏,感冒后胸闷要警惕

专家介绍,当病毒侵犯人体时,除了产生一系列的感冒症状外,同时侵入人体的血液,医学上把这种情况称为“病毒血症”。侵入血液中的病毒刺激人体,或直接损伤心脏、或产生免疫异常损害心脏,使炎症渗出和心肌纤维变性、坏死、改变,从而导致不同程度的心功能障碍。

所以,感冒很可能就是病毒性心肌炎前驱症状,病毒性心肌炎刚发病时仅表现为一般感冒症状如发热、头痛、全身酸痛、咽痛、咳嗽等,1~3周后才出现胸闷、心悸、胸痛等不适,此时如去医院检查,可能发现有心脏扩大,心电图可表现为心律失常、心肌损害,验血可有血沉升高、谷草转氨酶活性升高。

专家建议,凡在感冒后短期内出现心悸、胸痛、胸闷、气急、疲乏、头晕等不适症状的人,即应警惕发生心肌炎的可能,万不能掉以轻心,需尽早找医生诊治。

休息是病毒性心肌炎最好的治疗方法

病毒是如何通过血液或免疫异常侵犯到心脏的,发病原理没有十分清楚。感染上病毒后,导致病毒性心肌炎诱因有很多,比如发热、剧烈运动或过度劳累、睡眠不足、营养不良等。专家提醒家长,如果孩子有感冒或腹泻症状的,特别是精神、面色不好、乏力,就不要坚持让孩子去上学或上幼儿园,尤其不要上体育课了。

实际上,病毒性心肌炎最重要的治疗是休息。动物实验证明,让小白鼠病毒感染后引起心肌炎,如果驱使它不停地活动,结果几乎无一幸免死亡;而如果给予休息,则大多数可以继续生存。由此可见,休息对于病毒性心肌炎的预后很重要。如果急性期没有很好休息,有的可遗留过早搏动等后遗症,少数人可迁延为慢性心肌病。

当然,对患心肌炎的孩子,只要及时诊断和治疗,大部分是可以痊愈的,不会影响今后的健康。但如果治疗不及时或未彻底治疗好,常会复发,甚至发展成迁延性心肌炎或心肌病,到那时要恢复正常就非常困难,会影响孩子的生长发育。

(杨利)

