

# 高温天气来袭小儿注意夏季热

随着炎夏的到来，小儿夏季热也到了高发季。近日，有位母亲带着1岁多的女儿来到医院中医科就诊，见到医生时表示“女儿已反复发热两个多星期，服用多种抗生素和退烧药，也无法使体温下降，而且天气越热，温度就越高，去医院做了全身检查也查不出问题。”医生指出，这种情况要警惕是否患上小儿“夏季热”。

## “夏季热”在南方高温地区高发

小儿夏季热为婴幼儿一种特有的疾病，又称“暑热症”。由于婴幼儿体温调节中枢不尽完善所致。中医认为，夏季热的发病原因，内为体质虚弱，外为夏季暑热亢盛，机体不耐暑气熏蒸所致，也就是说，在婴幼儿时期，其身体发育不完善，体温调节中枢功能尚不健全，排汗功能不足，天气太热，身体不能适应夏季炎热气候所引起体温随着气温升高。

专家说，夏季热的发病具有三大特征：炎热的季节高发、年幼婴儿高发、南方地区高发。发病季节多集中在六七八三个月，与气温升高有密切关系，气温越高，发热越重，发病率随气温升高而增加。通常半岁至3岁的婴幼儿是高发人群，年龄越小发病率越高。小儿在这个年龄阶段，体质较弱，脏腑功能的发育不健全。当然，夏季热在高温酷暑的南方更为多见。



温水洗浴，一天三次来降温

对于确诊的夏季热，应根据患儿的情况对症处理，得当的护理是消除和缓解症状的关键。专家强调，由于夏季热并不是病菌、病毒所致，所以，请家长不要自行给孩子服用抗生素，应注意体温变化，家里常备退烧药，以备不时之需，并以物理降温为主，如温水洗浴(40℃左右，10~15分钟/次，一日2~3次，洗澡后，及时穿衣保暖，以免受凉)，帮助发汗降温。总结临床经验，专家指出，对于小儿的夏季热，可以采取以下措施进行预防。

### 1. 勤洗澡

由于小儿的皮肤稚嫩、皮下脂肪少，容易受损。加上，夏天气温高，加上溢奶及大小便的污染，夏天因根据皮肤清洁情况每天清洗两次，保持皮肤毛孔通畅，洗完后用清洁柔软的干毛巾轻轻吸干皮肤上的水分，换上清洁柔软透气的全棉衣服。同时，温水洗澡也能很快帮助孩子降低体温。

### 2. 多喂水及果汁

夏季天气炎热，婴幼儿代谢旺盛，需要的水分较多，而消化吸收功能往往受高温影响相对不足，因此多喂些白开水及果汁以补充因气温高而丢失的水

分，促进消化吸收，有利于孩子的生长发育。

### 3. 常换气，勿受凉

有条件的家庭居室内是尽量安装空调，但要注意室内温度不宜过低，一般维持在26℃~28℃为宜，防止孩子受凉感冒；孩子不能正对出风口，每隔2小时至少打开门窗通风换气10分钟，以保持室内空气清新。

### 4. 避免冷饮

吃雪糕、冰棒等虽然很凉爽，但这些冷饮会伤害婴幼儿牙齿发育，以及引起小儿胃肠道疾病，因为冷饮一般要比胃内温度低二三十摄氏度。胃黏膜受到过冷刺激后，黏膜血管强烈收缩，导致腹胀、消化不良。在饮食上，最好适当多用有清热消暑作用的食材做菜或煲汤，如赤小豆、薏米、玉米须、茯苓、芦根、竹叶、莲子、百合、扁豆、绿豆、荷叶、冬瓜、凉瓜等。

最后提醒，在进入三伏天后，尤其是遭遇高温天气时(超过35℃)，应避免带婴幼儿出行，保持居室空气流畅，适当使用电风扇或空调，但温度和风力要柔和适度。小儿着衣要宽大，质地要柔软、舒适，出汗后勤换衣服。



## 患儿体温随气温而升降

夏季热常常表现为“三多一少”，即多(长期)发热、多口渴、多尿、少汗或无汗。专家说，这种疾病往往在夏季温度高时发生，小儿的体温在上午可以发烧38~39℃，下午就降下来，为正常体温。这种病除了孩子会规律性发热外，没有别的症状，精神还可以，可能汗出得少些，食欲也会差一些。

通常，患儿初起病时一般情况良好，或偶有感冒症状，但多不严重，少部分患儿有上呼吸道感染或高热抽搐。去医院做检查，血常规、大小便及其它实验室检查无特殊异常。专家说，夏季

热并不会对患儿有太大的影响，一般不需特殊处理，可采用清热降火的食疗方调节，孩子体温高时，要采用物理降温，并多喝点水，一般天气凉爽或将孩子转移到较低温度的环境中，高温的状况能够自行缓解或降低，特别是到了秋凉之后，症状多能不药而愈。

但值得注意的是，虽然夏季热可不治而愈，也不会留下后遗症，但是发热不退会使机体新陈代谢加快，抵抗力降低，如果不注意加强护理，容易引发其它疾病，影响患儿的生长发育。



## 小贴士

### 中医食疗方 给婴幼儿消暑

#### ●荷叶西瓜皮祛暑汤

材料：新鲜荷叶1角、西瓜1/4个。

方法：先将西瓜皮(西瓜翠衣)和肉分开，西瓜肉切成粒备用。煲内放入适量清水和西瓜皮，用猛火煲至水滚，继续用中火煲三十分钟左右，然后加入荷叶和西瓜肉粒，再煲三十分钟左右，即可饮用。

功效：有清热祛暑、生津止渴的作用。治疗感受暑热、口干、心烦、头昏脑涨等。

#### ●荷叶冬瓜汤

材料：鲜荷叶1张，鲜冬瓜250克，食盐少许。将荷叶洗净，剪碎，冬瓜洗净切片，加水500毫升同煮。加盐少许调味，分次吃瓜饮汤，日喝一次。

功效：清热祛暑，可用于防治暑伤肺胃型的小儿夏季热。

#### ●扁豆淮山粥

材料：白扁豆15克，赤小豆20克，淮山药15克、木棉花15克，薏苡仁20克，鲜荷叶半张，灯心草5扎，大米75克，慢火煮粥，以豆熟透为度。分两餐吃粥。

功效：祛湿、养胃、防暑，可防暑湿伤脾之小儿夏季热。

(张华)