

# 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。



## 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。

## 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,夏天天气温高,加上溢奶及大小便的污染,夏天应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。



## 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,可用于防治暑伤脾胃型的小儿夏季热。

### ●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)

