

守护新生

婴幼儿发热勿小觑

□记者 吉双琦

面对婴幼儿发热,新手父母常常手忙脚乱。宝宝一只耳朵发烫,算发热吗?体温应该怎么测?衣服该增还是减?什么时候需要去医院?上海交通大学医学院附属新华医院新生儿科李艳君医生就此围绕常见问题进行解答。

问:婴幼儿测温,该测哪个部位?

答:直肠测温(肛温)是判定发热的“金标准”,但需要专用电子式直肠温度计,测量不便;红外线额温枪,受皮肤表面温度影响大,也不推荐;婴幼儿测口腔温度多不配合,不推荐;耳温、腋温测量操作简单、可重复性大,是目前最常见的婴幼儿测温方法。

注意,婴幼儿体温受环境、包裹影响较大,测量时应尽量避开婴幼儿包裹、受压的部位。

问:婴幼儿体温多少度属于发热?

答:临床一般将肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 或腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 定义为发热,耳温的发热标准介于两者之间。

问:发热常见的病因有哪些?

答:环境、感染和药物,都有可能成为发热的“导火线”。

婴幼儿皮肤相对表面积大,体温调节功能较差,易受外界环境温度影响,房间过热、包裹太多衣物等都会影响其体温。

90%以上的发热,由感染引起。病原学方面,近期发热门急诊常见的病原体,主要包括流感病毒、肠道病毒、肺炎支原体等。感染部位中,呼吸道感染、泌尿道感染最为常见。对于婴幼儿,还要注意有无脐炎、肛周脓肿、中枢感染等。

有些婴幼儿在接种疫苗后也会出现一过性体温升高,但一般持续时间

较短、热峰不高。

问:婴幼儿发热,何时要去医院?

答:建议3月龄内婴幼儿发热,及时至医院就诊。

发热只是症状,背后的病因多种多样。病毒感染是发热最常见的原因,除少数流感病毒有特效药外,大部分病毒感染主要依靠自身免疫系统发挥作用。但是,泌尿道感染、败血症、化脓性脑膜炎等会造成严重后果的感染,在3月龄以下婴幼儿中发生的概率比大年龄儿童高得多,因此建议及时就医。就诊目的不仅仅是退热,更重要的是明确婴幼儿发热的病因,避免因治疗不及时而造成不良后果。

问:发热时,如何进行物理降温?

答:婴幼儿发热时很不舒服,降温可提高患儿的舒适度。此时,减少衣物、温水外敷额头、温水浴、退热贴等均可用于物理降温。

世界卫生组织建议,2月龄以下婴儿禁用解热镇痛药。2月龄以上发热婴幼儿,可遵医嘱使用乙酰氨基酚、布洛芬退热。不推荐将糖皮质激素作为退热剂应用于儿童退热。

问:如何预防婴幼儿感染?

答:尽量避免婴幼儿与已经有发热、咳嗽、咽痛等症状者接触,不要去人员密集场所。同时,注意环境卫生、手卫生,勤洗手、多通风。此外,尽量选择母乳喂养,提高婴幼儿免疫力。

育儿宝典

亲子游戏,作为早期教育中的一个重要渠道,能促进儿童性格、情感、思维等方面的健康发展。为让亲子游戏更好帮助儿童成长,家长应做好四件事、避免两误区。

做好四件事

1. 与孩子平等对话

家长要转换角色,成为孩子的朋友、助手,以儿童的视野发现和考虑问题,引导孩子说出自己的想法和需求。

2. 尊重孩子想法

在游戏中,家长要以孩子为中心,让孩子自己选择和决定,锻炼表达交流能力。

3. 鼓励爸爸参与

爸爸与孩子间的游戏,一般动作幅度大、带有刺激性,可让孩子更加活泼、有安全感,有利于发展勇敢、主动的性格。

4. 保持情绪愉悦

家长在与孩子的互动游戏中,注意不要带着不良情绪。良好的情绪有示范作用,有助于孩子形成稳

定、乐观的心态和性格。

避免两误区

误区1:边玩手机边陪娃

很多人以为只要待在孩子身边就是陪伴,往往全程让孩子自己玩,家长在一旁玩手机。这种心不在焉的“陪着”,并不是真正的陪伴,也起不到亲子教育的作用。

误区2:过度关注孩子

这是“直升机父母”的典型特征,他们像直升机一样整天盘旋在孩子周围,随时准备“降落”提供指导或帮助,甚至游戏时也不例外。其实,家长过度协助,会让孩子失去探索、挖掘的兴趣和能力,甚至养成依赖父母的心理,这种“陪玩”万万要不得。

上海市疾病预防控制中心
袁琳琳

让亲子陪伴更「有效」



本栏目由上海市预防医学会提供支持

父母须知

水痘来袭 科学护理

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,可导致全身性斑疹、丘疹、疱疹及结痂等症状。水痘全年均可发生,每年的11月至次年1月及3~6月为高发期。人群普遍易感,2~10岁儿童为好发年龄段。

家有水痘患儿,除及时就医诊疗,家长应该如何护理?

1. 水痘患儿需居家隔离,暂停入学,以免传染他人。通常,隔离至皮疹全部结痂为止。

2. 让患儿穿着宽松的衣服,平时动作轻柔,以免蹭破水疱。

3. 尽量避免患儿挠抓皮肤。家长

应帮助孩子保持手部清洁,把指甲剪短,以免抓破疱疹继发感染。

4. 保持居住环境卫生,每日开窗通风。

5. 让患儿好好休息,保证充足睡眠时间。

6. 日常清淡饮食,避免吃生冷、辛辣食物,多喝水,多吃新鲜果蔬。

7. 如果患儿出现高热不退、咳嗽、呕吐、头痛、烦躁不安、嗜睡等症状,应及时就诊。

复旦大学附属中山医院青浦分院
皮肤科 钟文俊 副主任医师

历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯