



孩子年龄不同 发热症状有差异

3个月以下的婴儿发热超过39℃需立即就医

■ 本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

发热是孩子常见的症状，也是家长最担心的病症。不同年龄的孩子发热的症状也不尽相同。

海南省妇幼保健院儿科医生王琦告诉记者，3个月以下的婴儿，尤其是新生儿，由于发热机制发育不成熟，很少发热，即使有严重的感染，发热也不明显。对于新生儿，有一种发热称之为“脱水热”，是因为孩子进食太少引起的，孩子会有明显的缺水症状，如口唇发干，前囟凹陷，多喝水就可以解决。这个年龄阶段的孩子高烧，最好使用物理降温，解开衣服散热，或者用温水（35℃—39℃）洗澡降温，最好不要使用酒精。本年龄段的发热一般由细菌感染引起，建议到医院就诊。

6—10个月的婴儿，发热的主要原因是病毒感染，最常见的是幼儿急疹，孩子高烧39℃—40℃，耳后淋巴结或枕后淋巴结肿大（也就是在脑后可以摸到疙瘩），孩子精神好，不影响吃和玩。发热3—4天。主要降温方法是服用退热药物和物理降温。

1岁以上的孩子，正是脑神经发育的阶段，很容易出现高热惊厥。所以当孩子发热超过38.5℃的时候，一定要给孩子服用退热药物，不要急于去医院，也不要把孩子包裹得严严实实。因为孩子的出汗功能发育还不成熟，捂捂孩子，发热就越厉害。很多孩子的高热惊厥都是发生在去医院的途中或者就诊期间。如果孩子的大便比较干，除了给孩子服用退热药物以外，还可以使用开塞露来达到通便降温的效果，对于有高

热惊厥的孩子来说尤其需要如此。

退热药物可以交替使用，以便减少单一药物使用的次数和副作用。孩子高热伴有头疼、头晕、口臭或者恶心呕吐时，首先要考虑急性鼻窦炎，尤其是白细胞总是高于15，或者中性粒细胞百分率高于85%，首先要进行抗感染治疗，抗菌素最少需要使用5—7天。高热伴有咳嗽，尤其是当孩子深呼吸就诱发剧烈咳嗽时，就要考虑是否为肺炎。高热伴有脓血便、肚子疼，要考虑细菌性痢疾或者大肠杆菌感染。

如果孩子出现以下情况，家长要马上带孩子去医院：3个月以下的婴儿发热超过39℃；高烧39℃以上，伴头疼、呕吐、精神差、烦躁、嗜睡；出现皮疹或者出血点；剧烈头疼，脖子发硬，频繁呕吐；呼吸困难，或者前囟饱满凸出，高热惊厥。

小儿睡觉鼾声如雷

可通过调整睡姿、规律生活、减轻体重预防

■ 本报见习记者 周晓梦

爸爸妈妈们，你们身边有没有一个鼾声大作的“呼噜娃”？从医学上讲，打呼噜又叫“阻塞性睡眠呼吸暂停综合征”，是睡眠过程中发生的一种呼吸障碍。如果孩子患有儿童鼾症或者长期打呼噜，睡眠质量、生长发育都会受到影响。对此，记者咨询了省妇幼保健院儿科副主任医师张胜吉。

张胜吉指出，一般健康的孩子是不打鼾的，若儿童打呼噜，意味着睡眠障碍，长远来看，这会导致以下影响：一方面是对身体发育的影响，另一方面是对智力发育的影响。此外，儿童的骨骼、胸廓、肺功能都处于生长发育过程中，如果发生睡眠呼吸障碍，胸廓内的负压增加，可能造成轻微的畸形。

导致儿童打鼾症状的原因有多种，比如说睡姿不好、支气管炎、扁桃体、增殖体、腺样体肿大，甚至是遗传等原因都可能让孩子在睡觉时打呼噜，应该如何预防孩子打鼾、提高孩子的睡眠质量呢？张胜吉建议，家长可尝试从以下几个方面来做：

调整睡姿，在睡觉的时候尽量让孩子侧睡。因为仰睡时，舌头容易滑到后方，阻塞住咽喉，不利于睡眠呼吸。注意孩子的枕头不要太低，这样易使下颚向上抬，造成以口呼吸，也易导致打鼾。

帮助孩子养成规律的生活习惯。保证作息时间的规律性。

控制孩子的体重，减重能够有效改变打呼噜的情况，比如营养方面要保持均衡，防止因营养过剩而出现肥胖导致

打呼噜。同时，家长应限制儿童摄取过多的糖和咖啡因，对预防儿童打鼾有一定好处。

家长们可以有意识地训练孩子经常深呼吸，让孩子在闲时唱唱歌等，因为深呼吸能够使鼻道保持畅通，而唱歌能锻炼声带附近的肌肉，让松弛的肌肉变得更有弹性，这些动作都能很好地减轻打鼾情况。

家长们还要注意增强孩子的身体抵抗力，减少各种急慢性呼吸道感染病的发生，避免炎症引起的上呼吸道



阻塞，从而造成孩子睡觉时出现呼吸障碍。

许多父母和孩子大多分室睡觉，如不细心观察，家长根本不知道孩子会打鼾。张胜吉认为，有些家长不把孩子打鼾当回事，这是很大的误区。家长发现孩子有打鼾现象，尤其是鼾声响、不规则时，应尽早去正规医院检查。如果致病原因是扁桃体或腺样体肥大，造成部分或完全性上气道阻塞，从而导致睡眠中出现低氧血症，通过手术治疗是可以完全治愈的。

宝宝发烧不一定是坏事

4大治疗误区你有吗？

误区1

通过“捂热”出汗退热

正确做法：当孩子发烧时，把孩子的衣服略微解开，使其充分散热

一些家长认为：“孩子发烧后吃点药，捂一会，等汗出来就不烧了”，也有人觉得“孩子发烧怕冷，因此要穿多点、盖多点，于是里三层、外三层地把孩子包裹得严严实实的，只露出一个憋得红彤彤的小脸蛋”。其实，这些做法是不科学的。

林毅告诉记者，孩子发烧时，末梢循环变得较差，手脚摸起来可能有些凉凉的，但这并不是因为孩子穿得不够多。孩子发烧时，包得严严实实反而会影响到机体的散热，使体温上升，甚至处于高热状态。孩子高热时末梢血管可代偿性扩张，使出汗增多，同时机体代谢亢进，耗氧量增加，加之宝宝长期在这种闷热的高热环境中，处于缺氧状态，长时间下来，极有可能会导导致机体多器官、多系统受累。正确做法是，当孩子发烧时，把孩子的衣服略微解开，使其充分散热，并注意室内空气保持流动，但要注意宝宝手脚的保暖。

有些家长觉得孩子发烧了，不能洗澡，洗澡的话很容易着凉；还有一些家长则认为，孩子发烧的话，帮他用水擦浴一下，可以帮助孩子降温，其实这两种做法都不正确。林毅表示，孩子发烧时，洗温水澡更有利于散热。如果不便洗澡，用温水擦浴也是一个非常有效的降温方法。值得注意的是，用温水洗浴或擦浴后，要迅速擦干全身，并换上干爽的衣服，以免着凉。

误区2

发烧后，马上用退烧药

正确做法：超过38.5℃才在物理降温的同时给予退烧药

有些家长一见到孩子发烧，就马上给孩子服用各种退烧药，吃药后没有马上见效时，又立即换另一种退烧药。其实这也是不正确的。

儿童发烧是其身体在调动自身的免疫系统，以防止感染，这是孩子利用自身免疫力对抗病毒的一个表现。在对抗发烧的过程中，孩子的免疫力也能得到提高。

林毅说，正确的做法是孩子体温如

果在38.5℃以下，建议物理降温为主；超过38.5℃了，才在物理降温的同时给予退烧药。

“目前市面上的退烧药品种类繁多，家长最好选用儿童剂型的退烧药，尤其是婴儿，可以选用一些滴剂类的退烧药。”林毅提醒，在使用退烧药的过程中，如果服用了退烧药后，孩子体温还是没有降下来，也不能马上再用一次退烧药或者更换其他退烧药，要间隔4—6个小时之后才能再服用退烧药，同时，注意多喝水，以利于降温。

误区3

孩子发高烧，要等医生看了再处理

正确做法：烧到38.5℃以上，应先给孩子降温

有些家长担心给孩子吃了退烧药，会影响医生对病情进行准确的判断，或者不知道该给孩子用什么药。孩子都已经烧得小脸蛋通红了，有些家长还是不给孩子积极降温，非要等看了医生。有时，一些孩子都已经发高烧了，家长在家不处理就直接抱到医院，在诊室外焦急等候。

林毅说，如果孩子已经发烧到38.5℃以上，就应该积极先给孩子降温。已经高烧的宝宝，如果长时间高烧不处理的话，容易造成孩子高热惊厥、晕厥等发生。

误区4

打“退烧针”退烧会快一些

正确做法：出现严重并发症等情况才需要打针

“急性上呼吸道感染，就是我们俗称的感冒，绝大多数由病毒引起，其本身有自限性，发生、发展、消退都有一个过程，输液并不会让病情好得更快。”林毅表示，如果没有并发症，感冒症状也没有严重影响到生活，完全可以耐心等待疾病自然恢复而不需要用药。感冒病毒没有特效药。输液让宝宝挨不必要的一针，增加痛苦、浪费金钱还浪费时间，实在不值得。

宝宝感冒发烧，真正需要输液的是极少数。需要输液的孩子，通常是出现了严重并发症或一些特殊的临床情况。

孩子腹泻了，怎么吃？

限制饮食、不沾一点油星，或孩子愈后立即大补都是误区

■ 本报见习记者 周晓梦 通讯员 彭华

腹泻常发生在小儿身上，往往来势迅猛让人猝不及防。孩子腹泻时，饮食方面该吃什么不该吃什么？对此，省妇幼保健院儿科医生王琦表示，引起腹泻的原因不同，要分清腹泻类型才能对症治疗。

小儿腹泻一般分为感染性腹泻和非感染性腹泻。非感染性腹泻一般分为两种：一种是饮食不当引起的腹泻，这种腹泻在药物治疗的同时，建议给孩子喂食大米稀饭或烂面条等清淡食物。另一种是气候因素引起的腹泻，受明显的气候因素影响，所以天凉时要注意孩子的保暖和衣服增减，尤其到户外活动要更加注意。天热时，要及时给孩子补水。如果出现这种腹泻，只要在饮食上稍加调理即可痊愈。

此外还有一种叫生理性腹泻，常见于刚出生不久的婴儿。这种类型的腹泻一般随着年龄增长，在添加辅食后自然消失。

小儿腹泻有轻有重，严重时会出现血便，突发高热，面色苍白，抽搐，四肢发冷，脉搏摸不到，甚至昏迷不醒等症状。王琦表示，这种类型的腹泻需要家长特别注意，要及时送医治疗。

孩子腹泻时该怎么吃呢？有些家长认为，小孩子腹泻后要不让胃肠道休息，不吃就不拉了，所以往往采取限制饮食甚至禁食方法，这么做其实是错误的。

王琦表示，即使不吃不喝，人体内肠道的肠液还是会分泌，而且饥饿状态下肠道的蠕动反而会更快，因此腹泻并



不能停止。另一方面，严重腹泻会造成脱水或电解质紊乱，如果再加上不当禁食，孩子在短期内体重就会下降很多，甚至会影响到孩子的生长发育。

孩子腹泻后，有些家长心疼孩子瘦了，病情刚一好转，就赶紧给孩子补充各种肉类、鸡蛋等高蛋白高脂肪的食物，想弥补孩子腹泻造成的营养损失。其实这种做法也不科学，反而加重孩子胃肠的负担。孩子腹泻后，应从少到多逐渐添加食物。

王琦建议，孩子腹泻时，限制饮食、不沾一点油星，或孩子愈后立即大补都是误区。家长除了注意给孩子及时补充水和电解质外，在饮食上应给孩子吃些稀饭、面条等容易消化的食品，忌口油腻辛辣等刺激性的食物。如果宝宝需要喂奶粉，最好咨询医生，有些需要选择无乳糖奶粉喂养。

同时，孩子腹泻时，应尽量避免食用生冷、刺激性食物，包括高糖高脂等不易消化的食物，特别是碳酸饮料等冷饮。因为冷凉食物进食过多，容易造成胃肠道的应激反应而导致腹泻。

宝宝这几种呕吐要及时就医

呕吐是小儿时期常见的临床症状，是身体保护机制的表现之一。但是，以下情况引起的呕吐，家长可要留神，必须及时带孩子到医院就诊。

- 1、呕吐同时还出现腹部肿胀、触痛感，孩子肚子里积存了液体或气体，可能肠道或消化道有异常。此外，宝宝在新生儿期出现呕吐可能有食管闭锁、胃扭转、幽门痉挛、幽门瓣膜、十二指肠闭锁或狭窄环状胰腺、肠旋转不良、空回肠闭锁或狭窄、直肠肛门畸形（包括肛门闭锁或狭窄等）、消化道重复畸形及胎粪性腹膜炎。
- 2、呕吐持续24小时以上，反反复复，可能是癫痫的信号。
- 3、呕出绿色胆汁可能是肠道阻塞。
- 4、呕吐、发烧，伴有摇头或用手摸头，可能是中耳炎或脑膜炎；
- 5、除呕吐外，孩子要么精神不振要么严重易怒，可能是铅中毒。

此外，孩子无论出现普通呕吐还是异常呕吐，都不要随便给孩子喂止吐药。家长应该及时先记录孩子呕吐发生时间和次数，呕吐物的颜色等情况，在就诊时告知接诊医生。（桑久）

小儿感冒反复或是“补过头”

儿童感冒、发热，饮食减少，家长特别心痛，又担心孩子长不快、长不高，所以感冒一好，家长就迫不及待地给孩子做好吃的。

孩子不知饥饱，见了好吃的猛吃一顿。吃得过多，超过了脾胃的消化能力，吃进去的食物积滞在肠胃，形成了食积，又开始发热了。这就是典型的“食复”。好多孩子反复感冒，就是“食复”所致。许多家长不解真相，还认为孩子免疫力低下，需要大补，其实是南辕北辙，越补越坏，越补越感冒！

对策：感冒初愈，饮食宜清淡，不宜大补，食量宜小，尽量不要吃饱，有个七八成饱即可，俗语说，“要想小儿安，须得三分饥与寒”。家长千万不可心急，想让孩子一口吃个胖子是不可能的。

所以，防止感冒反复发作、保小儿无忧，也要注意感冒后康复的饮食调理，这个过程是需要循序渐进的，切勿急躁，猛给婴幼儿补充营养，以免形成食积，让感冒“卷土重来”。（生时）

美国儿科学会建议：儿童饮食不应一味拒绝糖和脂肪

家长们总说希望孩子能吃得更加健康，市面上各种高糖、高盐、高脂肪的食物让有的家长“谈糖色变”。美国《儿科》杂志日前发文表示，儿童饮食应该营养全面，不应该一味地绝糖、盐和脂肪。

怎样给孩子选择健康的食物？美国儿科学会建议，家长和学校在给孩子准备便当或活动餐食时，应遵循以下5个原则：

- 1、从以下五类食物中选择食物进行搭配：蔬菜、水果、谷物、低脂奶制品及优质蛋白质食物（包括瘦肉、鱼、坚果、种子、鸡蛋等）；
- 2、弄清楚各种食物的来源，保证食物的品质；
- 3、避免选择深度加工的食物；
- 4、适当、少量地使用糖、盐、脂肪和油，增强食物的口感，让吃饭变成一种享受；
- 5、提供适当的份量，食物过少孩子吃不饱，容易营养不良，还可能增加吃零食的几率；食物过多容易让孩子进食过量。

和成年人一样，孩子在选择用餐和零食的时候也会首先选择自己喜欢的口味。在燕麦片中加糖，用沙拉酱做蔬菜沙拉，可以让这些健康食物变得更加美味，让孩子们更喜欢吃。但这并不意味着我们可以给孩子任何他想要的东西，我们应该做的是正确地使用糖、盐和脂肪，让孩子们饮食变得美味而健康。（生时）

婴儿及早吃花生长大过敏风险低

最近几十年，全世界花生过敏的人越来越多。美国《新英格兰医学杂志》发表的一项新研究称，对花生有过敏风险的婴儿如果在出生后11个月内定期吃花生制品，那么他们长大后成为花生过敏者的可能性将大大降低。

研究显示，定期吃花生制品的参与者到5岁时对花生过敏的比例不到1%，而对照组则达17.3%。

此前，医学界一直建议对花生有过敏风险的婴儿不要吃花生。资助这项研究的美国国家过敏症和传染病研究所所长安东尼·福奇在一份声明中说：“这项结果有可能改变食品过敏的预防方式。”（据新华社电）