

疾病防治

高温天宝宝高热惊厥  
家长牢记  
“三要五不要”

**晚报讯** 高温天气,孩子很容易出现高热惊厥,让家长担忧不已。几天前,市中医院就接诊了一名高热惊厥的4岁男童。

当天上午10点左右,一阵呼喊声打破了市中医院儿科输液室的宁静,一位老人抱着一名4岁左右的男童冲进大厅,嘴里急促地喊着:“医生医生,孩子不行了,快来救救他!”闻声而来的护士长朱荣丽立刻接过孩子,一边为患儿测量体温,一边询问家属患儿病情。此时,孩子已经出现意识丧失、呼之不应,四肢抽搐,口吐白沫等症状。

急诊儿科周倩倩医生也闻讯赶到,“体温39.8℃,初步判断为高热惊厥。”朱荣丽一边用压舌板压住舌体、清理呕吐物,维持呼吸畅通,一边有条不紊地指导大家配合医生展开救治。接通氧气、准备吸引器、开放静脉通路、肌肉注射……过了一会儿,患儿清醒过来,呼吸也平稳了不少,面色逐渐红润,大家紧绷的心终于放下来了。

高热惊厥是指小儿在呼吸道感染或其他感染性疾病早期,肛温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ,腋温 $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ 时发生的惊厥,多发生于6个月~5岁的儿童。发热初期或体温快速上升期出现惊厥,患病率为3%~5%,主要原因是儿童发热脑神经元功能紊乱引起脑细胞突然异常放电所致全身或局部肌肉不自主的收缩,常伴有意识障碍。

遇到惊厥,家长首先不要慌,做好“三要五不要”。宝宝一旦出现惊厥后,家长需保持镇静,不要过分紧张,观察周围环境是否有危险因素,尽量避免有尖锐物品等。同时,要确保孩子保持呼吸通畅,可以将宝宝缓慢放平,头偏向一侧或侧卧位,解开衣领,这种体位会让口中唾液、呕吐物顺着口角流出,防止误吸入气管,避免出现吸入性肺炎,窒息等;发作时宝宝可能会有头部的震颤,用衣服垫在患儿头下,以免头部损伤。此外,要及时采取退热措施,可口服退热药,同时积极物理降温。

需要提醒的是,有的家长在宝宝突发惊厥时会强制按压其胳膊、腿部。专家提醒,家长不要强行制止宝宝惊厥发作,严重时会导致宝宝骨折。

市中医院儿科提醒:当宝宝出现高热惊厥超过5分钟,要尽快带宝宝就医;如果热性惊厥发生在6个月以下或6周岁以上,临床分型为复杂性热性惊厥的患儿,发生癫痫的危险性增加,建议做脑电图检查评估病情。

通讯员邱阳 记者冯启榕

秋老虎来袭咋应对  
多食用滋阴润燥的食物

**晚报讯** 尽管“天气热如汤”的三伏天即将过去,但到目前为止,整个通城暑热依旧未消散,这是“末伏”遇上了秋老虎。16日,南通六院中医科主任花佳佳提醒市民,秋老虎是一年中气温波动最大、最频繁的时候,冷热交替之下身体很容易出现问题,一定要多加防范。

“早晚凉爽、白天高温闷热,这些都是‘秋老虎’的特征。”花佳佳介绍,即使“三伏天”已经过了,老年人以及身体比较虚弱的人群仍然要做好高温防暑措施。平时可以穿一些浅色、宽松、透气的衣服;早上10点到下午4点之间尽量不要外出活动;如果出汗较多,要多喝水,必要时可以喝些功能性饮料补充电解质平衡。据介绍,秋老虎时节感冒的类型主要是风燥感冒引起,其诱因是空气湿度由高变低。风燥感冒的特点就是“干”,喉咙干、嗓子紧,干咳且呛咳,还不易痊愈。得了风燥感冒的患者要及时补充身体中的水分,多食用一些有滋阴润燥功能的食物,比如梨、百合、莲子、银耳等。

花佳佳进一步解释,秋梨鲜嫩多汁,清热生津、润肺清燥,生食能明显缓解上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛等症状;熟食如做成冰糖蒸梨,可滋阴润肺、止咳祛痰,对治疗肺热咳嗽等效果更佳。而百合能清心除烦,莲子也有安神的功效,银耳则是“平民燕窝”,甘淡性平,可滋阴清热,三者搭配做成银耳莲子百合汤,能很好地养肺润燥、宁神养心。

从“三伏”结束到“秋分”的这段时间是全年温度、湿度变化最大的时候,逐渐从夏天的高温高湿转变到秋天的秋高气爽。“这个节点也是心脑血管



CFP供图

疾病的高发期。昼夜温差、室内外冷热交替都会使人体的神经系统功能及心血管功能发生变化,皮肤和皮下组织血管收缩,心脏负担加重,血压波动幅度变大,血管收缩和舒张的变化也比较明显。体弱及有基础疾病的患者心脑血管无法保持相对稳定的状态,其发病率会有所上升。”花佳佳建议,有高血压、冠心病等心脑血管疾病的病人要格外注意控制血压和血糖,不要让自己处于冷热交替的刺激中。

不少人误认为防秋老虎就是要尽量避开闷热的天气,于是长时间待在空调环境中。加上秋天早晚气温比较凉,风寒侵袭面部,容易造成面神经炎,也就是面瘫。“如果一味贪凉,空调、电风扇对着面部直接吹,容易导致局部神经血管痉挛、水肿,继而出现口角歪斜、流涎、讲话漏风等面瘫症状发生。”

记者冯启榕 通讯员顾碧言

暑热未消秋燥渐起  
秋天的第一份药膳不妨吃起来

**本报讯** 立秋,“四立”之一。眼下,正值夏秋交替,阳气渐收、阴气渐长之时,暑热未消而秋燥渐起。在南通民间一直有“贴秋膘”“咬秋”等习俗。市中医院提醒:此时,市民可以食用适量清热除烦和生津润燥之品,适当进补,注意循序渐进。

药膳,中医与烹调相结合的产物。寓医于食,既具有丰富的营养价值,又能够防病治病,强身健体,延年益寿。记者调查发现,近年来,随着越来越多的年轻人加入“养生大军”的行列,各式各样的养生方法让人眼花缭乱,其中药膳这一简便的食疗方法吸引了更多人的关注。

与其喝秋天的第一杯奶茶,不如品尝秋天的第一份药膳。为此,市中医院药剂科专家在初秋时节分享几个简单的药膳功效和做法,供市民学习参考。在清肺火方面,推荐“百合杏仁赤豆粥”,百合10克,甜杏仁6克,赤小豆60克,白糖少许,加上粳米。先将赤小豆与粳米洗净,放入锅内,加入适量清水,大火煮沸,再用小火继续熬煮至半熟;在半熟的粳米锅中,加入百合、杏仁、白糖,熬煮至熟即可。这款药膳适用于肺阴虚,虚火旺盛,素有口干、口苦者,其

中,百合可以养阴润肺、清心安神,赤小豆能利水消肿、解毒排脓,甜杏仁有润肺平喘的功效。

在健脾止泻方面,推荐“芡实山药糊”。芡实500克,山药500克,糯米粉500克,白糖500克。首先,芡实、山药晒干后磨成细粉,加入糯米粉与白糖,混合均匀;然后,取混合粉50至100克,加入冷水调成稀糊状,加热烧熟。每天早晨空腹温服,主治寒食困脾之腹泻,可用于小儿脾虚久泻、消化不良、大便溏薄、体虚羸弱。其中,芡实可益肾固精、补脾止泻、除湿止带,山药能补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。专家提醒,每次用量不宜过多,防止消化不良。小儿急性肠炎、急性细菌性腹泻及菌痢腹泻的患者忌用。

在清热利咽生津方面,推荐市民喝“胖大海桑叶菊花茶”。胖大海3克,桑叶3克,菊花3克,甘草1克。所有用料放入杯中,加入沸水,闷泡20分钟后即得,可重复续水。其中,胖大海清热润肺、利咽开音、润肠通便,桑叶疏散风热、清肺润燥、清肝明目,菊花散风清热、平肝明目、清热解毒。

通讯员程砚秋 记者冯启榕

康复课堂

天气炎热警惕妇科疾病  
定期检查  
很有必要

**晚报讯** 眼下,尽管已经立秋,但通城的气温依旧居高不下,令不少女性感到十分烦躁。此时正是妇科疾病的高发季节。最近,记者从市妇幼保健院体检中心获悉,不少前来体检的女性都查出了阴道炎、宫颈炎等一些妇科常见病。

由于天气炎热潮湿,病原体活跃,阴道和外阴在潮闷密闭的环境中容易滋生细菌,女性阴道炎的患病率变高。当阴道的防御功能降低或受到破坏时会让病原体入侵,会阴部出现明显的瘙痒感和灼痛感,阴道分泌物明显增多,同时伴有异味。同时,炎热的季节,女性的膀胱和尿道容易处于充血和肿胀状态,出汗过多饮水太少时尿液减少而且变浓,不能及时冲洗细菌,往往容易导致细菌感染造成尿道炎。此外,高温潮湿的环境容易让女性会阴部有湿漉漉的感觉,如果进入恶性循环状态会导致女性妇科炎症越来越严重,导致外阴的菌群失调,让瘙痒变得更加剧烈,同时会导致宫颈炎发生。

在此,市妇幼保健院体检中心的专家提醒,许多妇科病是没有早期症状的,如果感觉很不舒服再去医院,常常已经失去了较佳的治疗机会。因此,定期做妇科检查是很有必要的。外阴检查不会有任何不适,医生会发现患者无法发现的健康细节,如生殖器疣、HPV病毒感染都会在外阴留下痕迹。

目前,宫颈癌在女性肿瘤中发病率仅次于乳腺癌。专家建议女性朋友定期进行宫颈癌筛查,不仅对于宫颈癌可以做到早发现、早治疗,还能筛查出宫颈癌前病变,通过及时的干预,可以阻止宫颈癌的发生。

近些年来,乳腺癌发病有年轻化的趋势,30多岁的女性就患上乳腺癌,也并不少见。“在女性体检项目中,乳腺检查是必不可少的一个项目。”专家建议,女性最好每年进行一次乳腺彩超检查,不仅能够发现肿瘤,还能够诊断乳腺囊性增生、纤维腺瘤、乳腺囊肿等疾病。对于40岁以上的女性,可以每年检查一次乳腺钼靶。

而阴道彩超不用憋尿,能更清晰地了解阴道、卵巢和子宫的情况,与腹部彩超相比,获取的健康信息也更多。

专家强调,女性不同年龄期所述症状虽然相同,但其原因可能不同,所以当出现阴道流血、白带异常、下腹痛、外阴瘙痒等症状时,应当尽早到医院进行详细的妇科检查,切勿自行诊断治疗,以免错过治疗时期。

通讯员倪勇 记者冯启榕