

发烧会烧坏大脑？这十个有关孩子发烧的误区一次说清楚



说到发烧，谁还没发过烧？几乎每个家庭，每个宝宝多少都遭遇过它的侵袭。虽然出现频率很高，但绝大多数人对于发烧的认知还是不到位。为了让家长淡定处理，彻底走出误区，今天在这里给大家说一说发烧的知识。

孩子发烧的十个误区

误区1：体温超过37℃就是发烧
莫慌莫急莫紧张，婴儿和幼儿体温通常高于大龄儿童和成人。儿童正常体温是：
腋窝(腋温)：35.9℃—37.2℃
口腔(口温)：36.2℃—37.3℃
肛门(肛温)：36.5℃—37.5℃
正常体温一日之内是有变化的，清晨最低而下午晚些时候/傍晚最高。

误区2：发烧会烧坏大脑
人体的体温受下丘脑的体温中枢控制，发烧很少会超过41℃，所以发烧不会烧坏脑子。

误区3：发烧对身体有害
事实上，发烧会启动自身免疫系统，普通发烧(40℃以下)可以帮助孩子抵抗体内感染，通常对身体有好处。

误区4：发烧要立即吃药退热
对总体健康的孩子来说，未引起明显不舒服之前，一般小于38.5℃，没必要用药。

误区5：发烧就要捂汗
有的老人尤其“擅长”这一招，发烧一般要经过三个阶段：发冷、发热、发汗。在宝宝发冷阶段时，手脚发凉才需要添加衣物；

在发热时需要减除衣物；发汗时，需要给宝宝穿的宽松，增加散热，便于排汗。

误区6：酒精擦浴效果好
不应使用酒精擦拭，因其挥发后会通过肺泡膜吸收，还可能通过皮肤吸收，导致中枢神经系统中毒。

误区7：吃了退烧药，体温马上正常
退烧药起效需要0.5小时—1小时，持续时间为4小时—6小时，药效过后体温还会再度升高，退烧药目的不是只让体温正常，而是减轻发烧带来的不适感。

误区8：羚羊角、犀牛角退热
有些人认为西药副作用大，觉得羚羊角、犀牛角才是退热良药。但实际上这些是由角蛋白构成，和我们的指甲、头发一样，研究已经证实它们并没有退热的效果。

误区9：过分依赖退热贴
退热贴和把湿毛巾盖额头上没什么不同，并不能从根本上治疗发热，只能局部暂时降低身体温度，而且使用不当甚至可能给孩子带来新的危害。

误区10：冰袋冷敷退热快
冰袋敷颈部、腋下、腹股沟等大血管通过的部位的确能带走一些热量。但高烧的小孩身体本来就热，忽然接触过凉的冰袋会引起寒颤，引发孩子不舒服的感受。

孩子发热，要如何处理？
处理孩子发烧，首先要明确，治疗发烧的主要目的是提高儿童的舒适度。

药物治疗：
最常用于儿童和青少年的退热剂是对乙酰氨基酚和布洛芬。

对乙酰氨基酚：不推荐对小于3月龄的婴儿使用，因为对于这类婴儿，发热可能是严重感染的唯一体征。

布洛芬：同时需要退热和抗炎作用时，我们建议布洛芬作为初始退热剂，不推荐小于6个月的婴儿使用，婴儿肾功能相对有限，肾毒性风险可能会增加。

联合或交替治疗：不建议同时或交替应用对乙酰氨基酚和布洛芬治疗儿童发热。关于联合或交替使用退热剂治疗的安全性及其缓解儿童不适的疗效信息较少，并且这种治疗方法在理论上有可能造成肝或肾损伤。

如果儿童服用对乙酰氨基酚或布洛芬3小时—4小时后体温仍较高，且不适感仍未改善，则可将乙酰氨基酚更换为布洛芬，反之亦然。

体外降温：
一般不建议对病前身体状况良好的发热婴儿和儿童采用体外降温。比较温水擦拭联合退热剂治疗和单用退热剂治疗的随机试验显示，温水擦拭增加的降温获益是短暂的，并且温水擦拭会使不适增加。

体外降温可作为退热剂的辅助手段。退热剂应至少在体外降温前30分钟给予。退热剂对于重置体温调定点是必要的，如不联合使用退热剂，体外降温将导致产热增加。

当需要物理降温治疗发热时，建议用舒适的温水或微温水擦拭，水温一般在30度左右。擦拭比浸泡更有效。

面对癫痫发作患者，该如何施以援手？

在一趟从北京飞往成都的航班上，一名年轻男乘客突然全身抽搐、口吐白沫、双手僵直、意识丧失，情况十分凶险。万幸，搭乘这趟航班上有三位医生，及时予以抢救，乘客已无大碍。

原来，这位乘客突发癫痫，幸亏医生抢救及时，不然很可能造成无法挽回的后果。有人就问了，难道癫痫不就是“抽风”吗？有这么严重吗？

癫痫当然不是抽风，它是指由脑部神经元的过度放电引起的一种急性、反复发作、阵发性的大脑功能紊乱，表现为意识、运动、植物神经和精神障碍。因此，它有许多而又复杂的表现形式，并不是只有全身抽搐才是癫痫发作。

癫痫都有哪些症状？

癫痫大发作，它指的是一种全身性发作。最常见的是：四肢抽搐、无意识、容易跌倒，但过一会儿好了，称为“全面性发作”。有一部分病人是一愣神就过去了，这叫小发作，实际上它也是全面发作的一种。

第二种叫“局限性发作”，是指某个手抽了、口唇抽了，或者脚指头麻。但如果发作次数过多，未进行治疗，也会导致大发作，甚至癫痫持续状态。此外，一部分病人的发作具有特殊形式，比如发作时，有拥抱姿势，或一个点头一样的拥抱动作等，像这类都是特殊的综合征。

第三种叫做“精神运动型发作”，实际上是他发作的时候似乎是明白又不明白，但是他好像还有意识，你和他说话的时候，他还

可以和你对话，但是答非所问，过后他不知道。

面对癫痫发作患者，该如何施以援手？

通常，大家可以根据以下几点进行救助：

1. 判断症状，保证患者呼吸通畅

癫痫患者发作时常有口角歪斜、牙关紧闭、全身痉挛、抽搐等症状，由于喉部肌肉的痉挛，膈肌和肋间肌肉的痉挛，导致患者呼吸急促，应该保持患者呼吸道通畅，如果衣领比较紧，要把衣领扣子解开，如患者有围巾、或者其它饰物的话一定要解开，减少外界压迫。如果只是类似失神发作这种可以不必一定把衣领解开，视患者发作情况而定。

2. 发作时间短不需要特殊处理

癫痫有很多种发作形式，如果像癫痫失神发作这种不伴有肢体明显抽搐的发作，发作时间较短，小于5分钟时并不需要特殊处理。

3. 做好防护，防止外伤

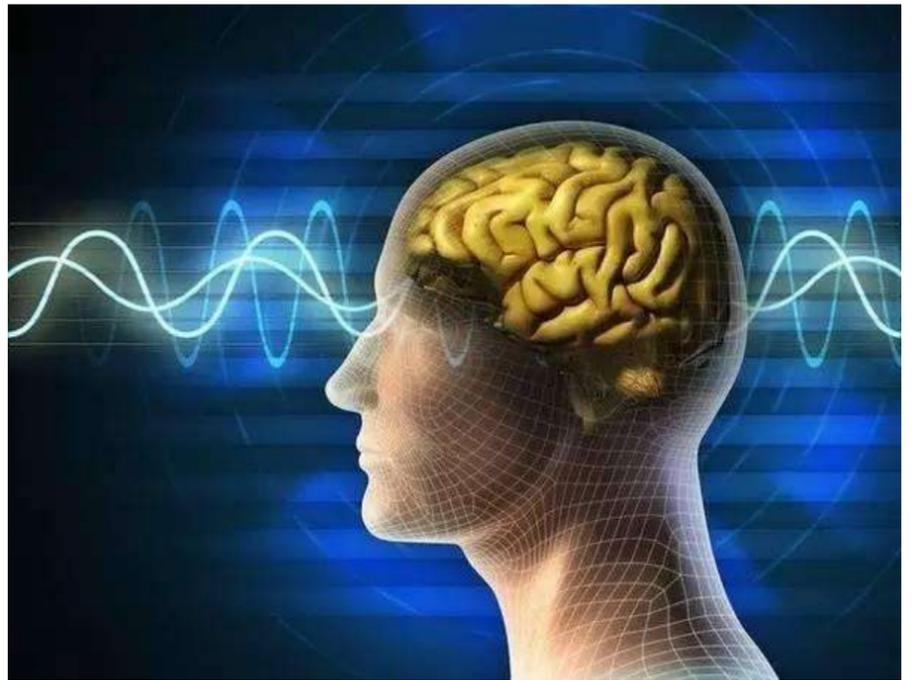
癫痫患者发作的时候可能出现意识丧失、倒地，如果周围有人的话一定要做好防护，避免患者的头部直接着地造成头脑的外伤。

4. 反复发作最好佩戴头盔

癫痫患者如果是反复发作、反复跌倒，这样是非常危险的。这时可能需要佩戴头盔避免头部的反复受伤。

5. 勿强行撬开患者口腔

癫痫患者发作的时候可能牙关紧闭，这



个时候不要强行撬开患者的牙齿、口腔，以防牙齿脱落导致呼吸道窒息或是误伤自己。

6. 发作次数多、时间长，需送医急救

癫痫患者反复抽搐，如果发作的次数比较多时间也比较长，应该立即拨打求救电话将患者送到就近的正规医院就诊。

7. 应将患者置于平坦处

患者如果出现发作，有些时候可能出现肢体抽搐或者强直，这个时候应该立即将患者置于平坦没有障碍的平面，避免周围的损伤造成患者病情的加重。

此外，按时服用药物也可以控制癫痫发作。注意饮食及危险因素同样重要。

大范围降雪继续！驱寒止咳试试生姜粥？

1月6日，中央气象台继续发布暴雪蓝色预警。我国已进入最冷的三九天，人体很容易受到外界寒邪的困扰而产生疾病。中医认为，外感风寒表证会导致人体出现恶寒发热、头痛颈强、肢体酸痛等症状表现。

这个时候临床上常用一些辛温解表的中药来缓解症状，如：生姜、葱、荆芥、防风、苏叶等。如果症状轻微，我们也可以尝试在家制作一些药食同源的食疗药膳方，来达到缓解不适症状的目的。下面就给大家介绍一些常见的散寒药膳方。

缓解风寒感冒：《饮食辨录》生姜粥

用料：粳米50克，生姜5片，连须葱数茎，米醋适量。

制作方法：将生姜捣烂，与粳米同煮成粥。粥将熟时加入葱、醋，稍煮即成。

食用方法：趁热食用，覆被微微汗出即可。

作用：此粥有解表散寒，温胃止呕的作用。适用于外感风寒邪气引起的头痛身痛，无汗呕逆等症候的食疗。其中生姜辛温发散，具有发汗解表、温胃止呕的作用，是临床上治疗外感风寒、恶寒发热、头痛鼻塞的常用药。

如果是症状轻微的风寒感冒，可以单用生姜熬煮后饮用，即可奏效。而此药膳在生姜的基础上增加了粳米，也就是我们常用的大米，具有温中益气的作用，养胃护胃的佳

品。另外增加了厨房常见的调味品：葱，具有发汗解表、散寒通阳，在冬季食用可以起到散外寒，通中阳的作用。最后搭配一些食醋，具有健胃消食的作用。所以，这个药膳适合大部分人群在冬季食用，可以缓解风寒感冒症状。

缓解风寒咳嗽：《圣济总录》生姜粥
用料：生姜(去皮切丝)10克，炙枇杷叶6克(切末)，粳米100克。

制作方法：先煎生姜、枇杷叶，滤去渣滓后取汁，加入粳米熬煮成粥即可。

食用方法：空腹食用。

作用：同样都是生姜粥，但是此生姜粥的作用是解表散寒，化痰止咳，理气和胃。

和前面的生姜粥相比，这款生姜粥仍然以生姜和粳米为主要食材，但是去掉了散寒通阳的大葱，换成了具有化痰止咳作用的枇杷叶。《本草纲目》记载枇杷叶具有治肺胃之病的功效，可以下气祛痰，使呕逆、咳嗽的症状缓解。现代药理学也认为枇杷叶具有止咳的作用，同时煎剂在体外对金黄色葡萄球菌亦有抑制作用。

药膳解析：和前面的生姜粥相比，这款生姜粥止咳的效果更为明显。对于缓解风寒咳嗽的症状，更为适合。