

孩子流感反复烧,物理降温有讲究

南宁市青秀区通福社区卫生服务中心 王霞

每年秋冬和冬春交替时,是儿童流感高发季。孩子患流感后常体温反复,家长很焦虑。多数家庭会用物理降温辅助退热,可不少家长操作方法不对,仅凭经验行事。错误的物理降温不仅不能帮孩子退热,还会加重不适、延长病程甚至引发新问题。物理降温并非简单擦拭、减衣,针对流感反复发热,有严格适用场景和操作规范。家长掌握科学降温方法、避开护理误区,才能在孩子反复发热时做好居家护理,助其病情尽快好转。

一、先辨情况,分清物理降温适用场景

流感发热和普通感冒发热有别,流感发热体温易反复、周期长。家长物理降温前,要先判断孩子身体状态,看是否适合操作。儿童发热分体温上升、持续高热、体温下降期,不同阶段护理方式大不相同。

体温上升期孩子会出现手脚冰凉、身体发冷、畏寒发抖的表现,此时身体核心温度还在持续升高,不适合做物理降温。此时盲目擦拭身体、减少衣物,会让孩子受凉,加重身体不适感,不利于体温调节。体温稳定在持续高热阶段,孩子手脚温热、全身发热、面色发红,没有畏寒表现时,是物理降温的最佳时期。

二、流感反复发热,正确物理降温操作

针对流感导致的反复低热和中等发热,规范的物理降温可以有效缓解孩子不适,辅助稳定体温。最安全通用的是温水擦拭降温,使用三十二摄氏度到三十四摄氏度的常温水,擦拭孩子颈部、腋下、腹股沟、四肢等大血管行走的部位。这些区域血液循环速度快,水分蒸发可以快速带走体表多余热量,温和降低体表温度。

每次擦拭时长控制在十分钟到十五分钟,擦拭过后及时擦干皮肤,避免潮湿吹风受凉。对于精神状态尚可、不抗拒降温的孩子,可以采用温水泡脚的方式,水温保持温和恒温,帮助末梢血液循环,改善手脚发凉的状态,辅助身体散热。孩子发热期间,保证充足的饮水量是物理降温的隐形关键。充足水分可以加快身体代谢,帮助机体通过排尿、出汗的方式带走体内热量,从内部辅助降温,减少体温反复的概率,这也是很多家长容易忽略的护理重点。

三、家长高频误区,多数退烧不适源于错误操作

在孩子流感反复发热的护理中,很多家庭沿用传统的降温方式,都属于错误操作,会加重孩子病情。酒精擦身是危害最大的误区,儿童皮肤娇嫩,毛孔通透性强,酒精会通过皮肤渗入体内,容易引发过敏、肝肾负担加重,严重时会出现酒精中毒,目前已被儿科护理规范全面禁止。

还有部分家长在孩子发热时,采用捂汗的方式退烧,认为出汗后体温就能快速下降。儿童体温调节系统尚未发育完善,捂盖过严会导致热量无法散发,造成体温持续升高,容易引发高热惊厥、脱水等危险情况。频繁使用冰水冷藏、长时间擦拭身体,会刺激皮肤血管急剧收缩,影响身体正常散热,导致体温反复波动,加重孩子乏力、哭闹、精神萎靡等症状。

四、理性护理,区分用药降温与物理降温边界

很多家长存在认知偏差,认为物理降温可以替代药物退烧,孩子高烧时拒绝用药,仅依靠物理降温控制体温。实际上,物理降温仅作为辅助护理手段,适用于三十八摄氏度以下的低热,或是高烧服药后的辅助散热。

孩子体温超过三十八摄氏度,且伴随精神差、头痛、浑身酸痛、哭闹不止等情况,需要严格按照月龄和体重规范服用退烧药物,不能单纯依靠物理降温。流感的核心病因是病毒感染,反复发热是病毒持续复制导致的正常病程表现,物理降温无法杀灭病毒,只能缓解发热带来的身体不适。

结语

孩子流感反复发热是病毒感染后的正常病程表现,家长无需过度恐慌,也不能盲目开展物理降温。科学的物理降温讲究分阶段、分温度、分状态操作,选对时机、用对方法,能够有效缓解孩子的身体不适,减少体温反复波动的情况。避开传统护理误区,不盲目捂汗、不使用刺激性降温方式,合理搭配药物治疗、充足休息和水分补充,才是应对儿童流感发热的正确方式。

分子病理学:解码疾病背后的“生命语言”

广西中医药大学第二附属医院 韦枝丰

在医学领域不断探索的征程中,分子病理学宛如一颗璀璨的明星,正引领我们深入理解疾病的本质。它就像一位神奇的翻译官,帮助我们解读疾病背后隐藏的“生命语言”,为疾病的诊断、治疗和预防带来了全新的视角和方法。

一、什么是分子病理学

我们的身体宛如一个庞大复杂的“城市”,细胞是“居民”,分子则是“居民”交流的“语言”。分子病理学着重探究疾病状态下这些“语言”的变化。它聚焦细胞内的生物分子,像DNA、RNA和蛋白质。可以按DNA看作城市“蓝图”,储存遗传信息;RNA是“蓝图副本”,传递信息给蛋白质;蛋白质如同“工人”执行任务。疾病发生时,“蓝图”“副本”“工人”都会异常,分子病理学就像侦探,找出这些异常,进而揭示疾病发生、发展的根源。

二、分子病理学的研究方法

1. 基因检测

基因检测就像是对“蓝图”进行详细的检查。通过特定的技术,我们可以分析DNA序列,找出其中可能存在的基因突变。这些基因突变就像是“蓝图”上的错误标记,可能会导致细胞功能异常,从而引发疾病。例如,在某些遗传性疾病中,基因检测可以准确地检测出致病基因,帮助医生进行早期诊断和遗传咨询。

2. 蛋白质组学分析

蛋白质组学分析则是关注“工人”的工作情况。它可以全面地分析细胞内所有蛋白质的表达水平、修饰状态和相互作用。当疾病发生时,蛋白质的表达和功能会发生改变,通过蛋白质组学分析,我们可以发现这些变化,从而了解疾病的发病机制。比如,在癌症研究中,蛋白质组学分析可以帮助我们找到肿瘤标志物,用于癌症的早期诊断和治疗监测。

3. 分子影像学技术

分子影像学技术就像是给细胞拍“高清照片”。它可以在活体状态下对细胞内的分子进行可视化观察,了解分子在体内的分布和动态变化。例如,正电子发射断层扫描(PET)技术可以检测细胞内的代谢活动,帮助医生发现肿瘤细胞的异常代谢,从而进行肿瘤的诊断和分期。

三、分子病理学在疾病诊断中的应用

1. 肿瘤的精准诊断。在肿瘤诊断方面,分子病理学发挥着至关重要的作用。传统的诊断方法主要依靠形态学观察,但有些肿瘤在形态上非常相似,难以准确区分。而分子病理学可以通过检测肿瘤细胞的基因突变、蛋白质表达等分子特征,实现肿瘤的精准诊断和分型。例如,在肺癌诊断中,通过检测EGFR、ALK等基因突变,可以为患者选择更合适的靶向治疗药物,提高治疗效果。

2. 遗传性疾病的诊断。对于遗传性疾病,分子病理学可以很准确地检测出致病基因,为疾病的诊断和遗传咨询提供依据。许多遗传性疾病在出生时可能没有明显的症状,但通过分子病理学检测,可以在早期发现潜在的风险,采取相应的预防和治疗措施。

四、分子病理学在疾病治疗中的应用

1. 个性化治疗。分子病理学为个性化治疗提供了可能。每个人的疾病都有其独特的分子特征,通过分子病理学检测,医生可以了解患者的具体情况,制定个性化的治疗方案。例如,在乳腺癌治疗中,检测HER2基因的表达情况,可以为患者选择是否使用针对HER2的靶向治疗药物,提高治疗的针对性和有效性。

2. 药物研发。分子病理学还为药物研发提供了重要的靶点。通过研究疾病的分子机制,我们可以发现新的药物作用靶点,开发出更有效的治疗药物。例如,针对肿瘤细胞的特定分子靶点,研发出了许多新型的靶向治疗药物,为癌症患者带来了新的希望。

3. 分子病理学的未来展望。随着技术进步,分子病理学前景愈发广阔。未来,更快更准确的分子检测技术可期,能有力支持疾病早诊与治疗,并且它与其他学科的交叉融合会不断深化,和人工智能、大数据等结合,将为疾病研究与治疗带来诸多创新突破。

分子病理学宛如神奇钥匙,能解码疾病背后的“生命语言”。它是了解疾病本质的重要手段,在诊断、防方面作用渐显。相信未来,它会在人类健康事业中贡献更大力量。

看懂血脂报告:为你的心血管健康把关

重庆市江北区中医院检验科 王作龙

体检报告当中“血脂四项”所显示的箭头常常会使人内心感到不安。实际上这些数字反映的是心脑血管的真实状况,倘若能够读懂它们,便能够提前对心脑血管等重大疾病进行防范。

1. 血脂“四兄弟”

总胆固醇所指的是血液当中胆固醇的全部含量情况,其对于细胞建立、激素合成能够发挥一定的作用。处于正常健康状态时,总胆固醇的数值应当低于5.2毫摩尔/升。

甘油三酯是人体用来储存能量的物质。要是饮食中摄入的量过多,而运动量又比较少,那么多余的热量就会转变成甘油三酯并被储存起来。要是甘油三酯的水平高于1.7毫摩尔/升,血管承受的负担就会加重,甚至有引发急性胰腺炎的可能性。

低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)在血脂管理范畴内处于首要目标的地位。其发挥的作用就如同负责运送垃圾的卡车,当它的数量有所增多时,胆固醇会在动脉壁上出现沉积状况,继而慢慢形成粥样斑块。一旦斑块出现破裂情形,血栓会马上形成,造成血管堵塞,要是堵塞发生在心脏位置就会引发心梗,要是堵塞发生在脑部就会引发脑梗。

高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)就像是负责清理血管的卫士。它能够专门将体内多余的胆固醇进行回收,之后再把这些胆固醇运送至肝脏进行处理。一般而言,对于男性来说,其体内“好”胆固醇的水平应当高于1.0毫摩尔/升,而女性的话,则需高于1.3毫摩尔/升,并且在合理范围内,这个数值越高对身体越有益处。

管理目标很清晰:即要降低“坏”胆固醇、甘油三酯的水平,同时提高“好”胆固醇的含量。

2. 血管里的“沉默危机”

血脂异常情况中,尤其是“坏”胆固醇长时间处于偏高状态,这是冠心病、脑梗最为明确的危险因素。此过程并不会有明显的症状表现,然而却能够持续数年时间。过量的“坏”胆固醇会侵入动脉内壁,进而引发炎症,随着时间推移逐步形成斑块,使得血管逐渐变窄同时变硬。当斑块出现破裂后,血管就会完全被堵塞。对于“坏”胆固醇加以控制,乃是阻断这类重症发生发展的根本所在。

3. 化验前做好准备

在实施抽血操作以前,应当维持空腹状态8至12个小时,这段时间内可以适量喝些水。像剧烈运动、大量饮酒、遭遇急性感染、服用特定药物、处于女性妊娠期这类情况,都会有对抽血结果造成干扰,所以最好在身体状况平稳时再次进行检查来确认结果。

4. 科学管控:生活方式是基石

饮食调整:也就是要减少肉类的摄入量,还有动物内脏、油炸食品的摄入量也都要降低,还需增加橄榄油、坚果、深海鱼、燕麦、蔬菜水果等类型食物的食用量。另外甜饮料、甜点、精制白面的摄入量同样需要降低。

保持运动:每周起码要有150分钟的中等强度有氧运动,像是快走、游泳、骑车这些运动方式都可以。

控制体重:减重能全面改善血脂指标。

戒烟限酒:吸烟降低“好”胆固醇,过量饮酒推高甘油三酯。

5. 药物是后盾

要是经过3至6个月的生活方式干预后血脂依旧未达到标准,又或者本身属于心脑血管疾病高危人群,医生便会给出用药建议。用药种类包括他汀类药物,其作用是降低“坏”胆固醇并稳定斑块;胆固醇吸收抑制剂:常与他汀联合使用,能强化降脂;贝特类药物:可以降低甘油三酯;PCSK9抑制剂:这是一种注射类药物,适用于不适合使用他汀类药物的患者。所有药物的使用都必须在医生的指导下进行,并且要定期进行复查,绝对不可以自行停止用药。

对于血脂进行管理,应当从能够读懂体检报告入手。凭借科学的认知,日复一日持续不断的坚持,便能够对心脑血管健康起到有效的维护作用。那么从当下即刻开始采取行动吧!