

孩子发烧7天还咳血 腺病毒 让家长倍感焦虑

□本报记者 林颖

通讯员 王东 谢燕红

“已经烧了一周多,还合并了腺病毒感染。”“光住院花了三四千了!”……

最近,引起孩子持续发热的腺病毒在家长圈里炸开了锅。

在福建省妇幼保健院,5月份发热门诊、儿科门急诊接收的腺病毒感染患儿较3、4月份增长20%~30%,每日临床可诊断30余例,前来就诊的孩子大都存在反复发热情况,这让不少家长倍感紧张和焦虑。

3岁男孩高烧7天还伴随咳血

前不久,一位母亲慌慌张张地抱着个男孩,来到了福建省妇幼保健院儿科诊室,一进门,她就对看诊的张伯秋主任医师说:“医生救救我孩子,孩子咳血了!”

原来,小宇(化名)今年3岁,因腺病毒感染,已经持续高热7天。最开始发病时,妈妈带着小宇去了附近



的私人诊所,之后在一家医院用了头孢等药物抗感染及其他对症治疗,病情仍旧反复,高热不退。1天前,小宇咳血了,父母非常紧张,于是将孩子转到了福建省妇幼保健院。

张伯秋详细询问了小宇病史,并给他做了体格检查,结合近期呼吸道病流行情况,立即安排他做了肺部CT,最后确诊为腺病毒肺炎,同时也排除了坏死性肺炎,小宇父母立刻松了一口气。在给予干扰素雾化抗病毒、对症等治疗后,小宇的体温终于在第2天得到控制,第4天痊愈。

出现重症务必及时就医

据张伯秋介绍,腺病毒在每年五六月份较为高发,且好发于6个月至5岁的婴幼儿,因为感染患儿容易反复发热,甚至出现不同程度肺炎,让不少家长十分忌惮。除了上述症状,被腺病毒感染的患儿还可能会伴随结膜炎、扁桃体炎、头痛、咳嗽、呕吐、腹痛、腹泻等诸多表现。

如果没有基础疾病,学龄期或大龄儿童感染腺病毒后通常是自限性的。但患儿一旦出现病情加重的表现,一定要及时就医,比如:

高热:持续39℃的高

热,发热时间长达3~5天及以上。

呼吸困难:突然出现呼吸困难,或体温控制后呼吸急促,喘憋明显,婴儿则表现为少吃、频繁呛奶、反应力差等。

精神情况:经过初始治疗干预后仍精神萎靡不振或烦躁不安。

其他:惊厥、便血、咳血等。

若家长无法判断病情严重程度,张伯秋建议还是要及时就医咨询。此外,对于早产儿和存在气道畸形、先天性心脏病、免疫缺陷等基础疾病的儿童,建议尽快到正规医疗机构就诊,避免进展为重症腺病毒感染。

张伯秋提醒,目前,腺病毒感染尚无特效药可以治疗,治疗主要是广谱抗病毒药物及对症治疗等,尽量避免病情进展,家长用药务必要咨询专业医生。

孩子发热,家长先别着急

治疗过程中,孩子反复

发热是让家长特别揪心的事。

张伯秋提醒家长,照顾孩子过程中除关注体温变化外,更应关注治疗后的一些有效“信号”,比如治疗后孩子体温是否逐渐得到控制,若发热峰值出现下降,发热间隔延长,精神状态好转,说明总体治疗是有效的,家长不用太过担忧。一般来说,腺病毒感染自然病程为1周左右,有时可能持续2周,但病程长短存在个体差异。

孩子患病期间,家长应保证孩子有充足的睡眠,多休息;进行物理或药物降温;及时补充水分及电解质;给予清淡、营养饮食,对孩子的疾病恢复是有帮助的。

注意适当隔离

腺病毒目前无疫苗可接种,感染腺病毒的患儿建议适当隔离,腺病毒胃肠炎患儿建议隔离两周,或者粪便腺病毒抗原检测两次阴性后解除隔离。

减少聚集,减少接触。日常做好呼吸道防护和手卫生、房间通风、戴好口罩等。在大型公共场所,比如游泳池等注意规范消毒。

高血脂人群的日常生活自我保健

高血脂是一种非常普遍的代谢性疾病,根源在于人体内胆固醇、甘油三酯等脂质代谢异常。这种异常往往与饮食结构不合理、缺乏运动、遗传因素等有关。高血脂的危害是很多人都认知不足的。持续高水平的血脂,会导致脂肪在血管壁上沉积,形成动脉粥样硬化斑块。随着时间的推移,这些斑块会逐渐堵塞血管腔,严重阻碍血液循环,从而引发一系列心脑血管疾病,如冠心病、心肌梗塞、脑卒中等。严重的后果还可能包括肾脏功能损害、视力下降等。因此,对于高血脂人群而言,日常生活的合理调理和保健显得格外重要,要主动学习相关知识,制定切实可行的生活方式改善计划,并能够坚持付诸实践。

首先是饮食调理,合理的饮食结构可以从根本上改善脂代谢紊乱。饮食上要注意膳食营养均衡,高膳食纤维、低脂肪、低热量、低胆固醇、低糖、低盐饮食。高血脂人群应该限制

摄入饱和脂肪酸和反式脂肪酸,它们主要存在于动物性食品、人造黄油、工业加工食品等。相反,应优先选择植物性油脂、海鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物。同时,增加膳食纤维的摄入,从蔬菜、水果、全谷物等渠道补充,有助于减少胆固醇的吸收。此外,适当补充植物甾醇和海藻类食物也能有效降低胆固醇水平。限制高胆固醇、高血脂的食物,如蛋黄、动物内脏、蟹黄等也非常重要。最后,要注意控制总热量摄入,维持理想体重。

其次是运动锻炼,要养成规律的运动习惯。切忌“一蹶不振”。每周保证150分钟以上的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,能有效增加能量消耗,提高代谢水平。在有氧运动的基础上,适当增加一些力量训练,比如举重、弹力带训练等,更有助于改善脂代谢。当然,还要避免过于剧烈的运动,选择一些轻松的

室内运动,如打太极拳、做瑜伽等,也能达到放松身心的目的。

除了饮食调理和运动外,生活方式的调整同样重要。保证充足的睡眠时间,每天7~9小时为宜。因为缺乏睡眠会影响内分泌调节,加重代谢异常。同时要控制压力、学会放松,通过冥想、音乐疗法等方式来放松身心。戒烟限酒也是必须的,因为吸烟和过量饮酒会损害肝脏功能和导致血管硬化,从而加重高血脂的。记得保持乐观积极的心态,这有利于疾病的治疗和康复。

药物治疗是高血脂管理的重要补充。遵医嘱按时服药,常用的降脂药物包括他汀类、鱼油、植物甾醇等。定期监测血脂水平,初次确诊高血脂时,应该每3~6个月进行一次全面血脂检查;经过治疗后稳定的患者,可以每6个月或1年进行一次检查;如果出现症状变化或治疗方案调整时,也需要及时进行检

查。有了定期监测的结果,才能够及时调整用药方案,血脂异常的治疗需要持续管理。同时,服药期间不要盲目自行停药或调整剂量,如果用药期间有什么不良反应,及时向医生反馈。

此外,一些营养素和中药调理也可能发挥辅助作用。适当补充维生素E、辅酶Q10等抗氧化物质,有助于改善血脂代谢。中药方面,如红曲、绿茶、芝麻等药材,都有一定的降脂作用,可以在专业人员指导下尝试使用这些药材作为调理手段。除此之外,也可以进行适度的芳香疗法,如柠檬香精、薰衣草精油等,为压力管理提供一定帮助。

总的来说,高血脂人群需要从饮食、运动、生活方式等多个方面入手,通过综合调理来达到有效管控血脂的目标。同时密切配合医生的用药指导,并适当辅以保健措施,共同促进身心健康。

(作者:许珊珊 晋江池店镇卫生院 护理室 副主任护师)