

宝宝反复发烧不退 警惕“热退疹出”

许多家长在宝宝首次发烧时难免焦虑,尤其当体温反复升高、难以退却时,更感手足无措。实际上,对于6个月至2岁的婴幼儿,反复发热需警惕幼儿急疹的可能。这是一种婴幼儿常见的急性发热出疹性疾病,典型特征为“热退疹出”。了解其特点,家长便能从容应对。

核心特征:“热退疹出”是关键信号

幼儿急疹主要由人类疱疹病毒6型(HHV-6)引起,少数由人类疱疹病毒7型(HHV-7)所致。其最显著的表现是热退后才出现皮疹。疾病初期,患儿常突发高热,体温可达39℃~40℃,且易反复。退热药仅能暂时降温,数小时后体温常再度升高,此类高热状态一般持续3~5天。发热期间,多数患儿精神状态尚可,部分可能伴有轻微咳嗽、流涕或食欲减退,症状与普通感冒相似,易造成混淆。待高热骤然消退后,患儿腹部、颈部等处会迅速出现细小的红色皮疹,并逐渐扩散至面部与四肢。

这些皮疹通常不痛不痒,亦不留痕迹,1~2天内可自行消退,疾病随之痊愈。

识别要点:准确判断幼儿急疹

除“热退疹出”这一典型特征外,还可结合年龄与其他表现进行综合判断。本病好发于6个月至2岁的婴幼儿,此阶段来自母体的抗体逐渐减少,自身免疫系统尚未健全,易受病毒感染。发热特点为起病急、热度高、反复持续3~5天,但患儿一般精神状态较好,这与其他感染所致的精神萎靡有所不同。多数患儿无严重伴随症状,部分可见咽部充血,极少出现烦躁哭闹。需要注意的是,少数患儿在高热时可能发生热性惊厥。若出现抽搐,家长应保持镇静,使患儿侧卧、松开衣领,避免强行按压或向口中塞入任何物品,并立即就医。如发热超过5天不退,或出现精神萎靡、反复抽搐、呼吸不畅等情况,需及时就诊以排除其他疾病。

护理重点:掌握核心照护原则

幼儿急疹多为自限性疾病,无需特殊治疗,护理重点在于缓解患儿不适、保障休息。发热时应及时降温,体温超过38.5℃可在医生指导下使用儿童专用退热药,同时辅以温水擦拭额头、颈部、腋窝等部位以助散热,切忌使用酒精擦浴。鼓励患儿多饮温水或清淡汤汁,以防脱水。饮食宜清淡、易消化,如粥、烂面条等,避免油腻辛辣,以减轻胃肠负担。出疹期间保持皮肤清洁,可正常沐浴,水温不宜过高,洗后用柔软毛巾轻轻拭干,避免搔抓。居室应定时通风,保持适宜的温湿度,保障患儿充分休息,有助于身体恢复。

常见误区:这些做法需避免

部分家长在护理过程中可能陷入误区,反而影响患儿康复。例如,一见发热反复即盲目使用抗生素,殊不知幼儿急疹为病毒感染,抗生素无效,滥用还可能扰乱肠道菌群。也有家长认为出疹必须外涂药膏,实际上

该病皮疹不痛不痒,无需用药,涂抹反而可能刺激皮肤。此外,不宜因发热而给患儿穿戴过多,过度包裹不利于散热,反致体温升高;应选择宽松透气的衣物,以促进散热。另有家长误以为皮疹具有强传染性而限制患儿活动,其实幼儿急疹在发热期传染性较强,出疹后传染性已大大降低,只要患儿精神良好,适当活动并无妨碍。

面对宝宝反复发热,家长首先应保持镇静,密切观察病情。若符合幼儿急疹的典型过程,妥善护理并等待自愈即可。但如果症状不典型或家长无法判断,务必及时携患儿就医,由医生明确诊断后妥善处理,方能保障宝宝安康。掌握“热退疹出”这一特点,有助于家长在育儿过程中更加从容、安心。

(作者:姚华康 永泰县医院 副主任医师)

呼吸道总“闹脾气” 中医养护来帮忙

许多家长都曾为此焦虑:孩子咳嗽流涕刚好,没过几天又开始打喷嚏甚至发烧;不少成人在换季时也常被咽炎、支气管炎反复困扰,用药后稍有好转,症状却又卷土重来。这个难以摆脱的“小尾巴”——反复呼吸道感染,让大人和孩子备受困扰。中医通过辨证施养、个体化调护,能够帮助身体建立防护屏障,从而远离反复感染。

饮食养护

避开伤脾之品

冰淇淋等生冷寒性食物易损伤脾胃阳气,从冰箱取出的食物最好放置至常温再食用。辛辣刺激与油炸肥腻之物不仅滋生痰湿,壅滞呼吸道,还会加重脾胃负担,使咳嗽痰多等症状迁延难愈。蛋糕、奶茶等高糖饮料亦应限制摄入,过食易助湿生热,降低机体免疫力。

善用养生食材

肺脾气虚者宜多食山药、红枣等健脾益气之品,以巩固正气;肺热阴虚者可选用梨、百

合、银耳等润肺生津食材,缓解咽干咳嗽。小米、南瓜等平和的健脾食物适合日常食用,有助于培护正气;白萝卜、梨等则能润肺化痰,如冰糖炖雪梨,也适合儿童食用。对外感风寒体质者,换季时饮用生姜红糖水,可散寒暖中,兼护脾胃。

日常调护

保暖恰到好处

呼吸道感染多由口鼻而入,经咽喉下达。换季时早晚温差大,外出佩戴口罩既可防风邪,也能减少病菌侵袭。需重点做好背部、腹部保暖,避免核心区域受凉;但也切忌过度穿戴,以免出汗后吹风更易受寒。适度让身体适应温度变化,有助于增强抗寒能力。

作息规律以养正气

中医认为“人卧则血归于肝”,熬夜最耗元气。儿童应保证充足睡眠,成人尽量在晚上11点前入睡,保持生物钟稳定;即使偶尔加班,也不宜过晚休息,确保身体在夜间得以修复。同时保持居室通风,传染

病高发季节减少公共场所活动,降低交叉感染风险。

适度运动激发阳气

中医主张“动则生阳”,阳气充沛则邪不易侵。儿童可多进行户外活动,在玩耍中接触阳光;成人可选择散步、慢跑等适合自己的运动;老年人则可练习太极拳、八段锦,以增强免疫力、改善心肺功能。运动后应及时更换衣物,避免受凉,并注意避开极端天气进行剧烈运动。

中医调治小妙招

若已出现轻微呼吸道症状,如咳嗽伴鼻塞流涕,可尝试以下方法:

缓解鼻塞:用温毛巾敷于鼻根处,可促进鼻腔通畅;亦可用棉签蘸取生理盐水清洁鼻腔,减少病菌存留。佩戴防感香囊有助于驱邪防病,尤其适合儿童日常防护。

化痰止咳:除冰糖炖雪梨外,针对儿童咳嗽痰多,可采取拍背排痰法:让孩子侧卧,家长以空心掌由下至上、由外向内

轻轻拍打背部,帮助痰液排出。肺热阴虚者亦可煮食百合银耳羹,以增强润肺化痰之效。

扶正防感:易感冒人群可借助艾灸增强抵抗力。艾灸足三里、大椎等穴位,能温阳益气、扶正固表。每次灸10~15分钟,以皮肤微热为度,长期坚持有助于减少感染发作。儿童可在医生指导下进行补脾经、揉肺俞等推拿操作,或采用穴位贴敷,方法温和且易接受。

中药调理:体质偏弱、反复感染者,可在医师指导下选用玉屏风散、六君子汤等中药方剂,分别适用于益气固表、健脾扶正。

正如中医所言“正气存内,邪不可干”,养护身体如同培育花草,需耐心浇灌、顺应自然,方能收获健康的果实。

(作者:阙小玲 福建中医药大学附属康复医院 主治医师)