

# 关于发热 这些事项要注意

□玉林市第三人民医院 罗爱林

发热是指机体在致热原作用下或各种原因引起体温调节中枢的功能障碍时,产热增加而散热减少,导致体温升高,超出正常范围。通常来说,腋温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 定义为发热。关于发热科普的小知识,我们需要熟悉以下内容:

## 如何正确测量体温

一般选择水银体温计,测温前30分钟避免冷热饮、冷热敷、洗澡等,把体温计温度甩至 $35^{\circ}\text{C}$ 以下。

腋下测温:先擦干腋下,将体温表水银端放于患者腋窝深处并紧贴皮肤,曲臂过胸,夹紧体温计,5~10分钟后取出,读数。

婴幼儿、意识不清或不合作者测量体温时,应有人在旁边协助测温。极度消瘦者不宜测腋温。

切忌把体温计放在热水中或沸水中煮,以防爆裂。

## 发热的程度

按照体温高低,将发热分为4类:  $37.3^{\circ}\text{C} \sim 38.0^{\circ}\text{C}$ 为低热,  $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中度发热,  $39.1^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$ 为高热,  $41.0^{\circ}\text{C}$ 以上为超高热。

发热不是一种疾病,而是一种症状。许多疾病在开始发作时都可以表现为发热。处理发热,需要明确导致发热

的原因。

## 发热的处理

不是只要发热就服用退烧药来处理,一般只有在腋温大于 $38.5^{\circ}\text{C}$ 或者儿童出现明显不适时才考虑做退热处理。

当体温低于 $38.5^{\circ}\text{C}$ 时,我们可以调节室温在舒适的温度 $25^{\circ}\text{C}$ 左右、湿度在40%~50%,同时保持环境安静,让病人得到休息,有助于病情恢复,并指导病人多喝水,以补充水分。

不能同时服用两种退热药,这会增加肝肾负担,造成不良反应;也不建议两种退热药交替使用,因为并不能增加退热效果,反而可能弄错时间、增加药物过量的可能。如出现高热不退,可交替口服退热药及使用肛塞退热药。

服用退热药或采取其他降温措施后,30分钟~2小时需复查体温,出汗需及时擦干,并更换衣物,以免着凉。

在病人发热时,会伴有乏力、食欲不振等症状,在饮食方面以清淡为主,可选择易消化且营养价值较高的食物,如粥、牛奶等,既不增加病人的胃肠负担,也能保证机体所需营养。

如发热持续不缓解,需及时就医查明原因。如有高热和(或)伴有严重症状如恶心呕吐、意识不清甚至昏迷、呼吸困难、惊厥等表现,需紧急就医或拨打

120。

## 如何合理使用退烧药?

2022年12月7日,国务院联防联控机制发布《新冠病毒感染者居家治疗指南》,指出居家治疗人员应当每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,如出现发热,可进行对症处置或口服药治疗。常用的退热药是对乙酰氨基酚和布洛芬,不推荐对乙酰氨基酚联合布洛芬用于退热,也不推荐对乙酰氨基酚和布洛芬交替用于退热。

**对乙酰氨基酚:**是一种比较安全的退热药,其退热效果与剂量成正比,过量会引起肝毒性,不推荐小于3月龄的婴幼儿使用。单次使用剂量成人看说明书,儿童是 $10\text{mg} \sim 15\text{mg}/\text{kg}$ 。24小时内服用,尽量不超过4次;但如果反复高烧、高烧不退,不得已24小时内使用5次也可以。该药最大的日剂量是 $75\text{mg}/\text{kg}$ ,同时每天的总剂量不能超过 $4\text{g}$ 。目前市面上的代表药物为泰诺林、(小儿)百服宁等。

**布洛芬:**不推荐小于6个月的婴儿使用,因为6个月以下的孩子肾功能相对较弱,使用布洛芬出现肾毒性的风险可能会增加。成人剂量请看说明书,6月龄以上的儿童单次剂量是 $5\text{mg} \sim$



$10\text{mg}/\text{kg}$ 。布洛芬需间隔6~8个小时才能服用。24小时内服用次数不能超过4次,最大日剂量 $40\text{mg}/\text{kg}$ ,且每天的总剂量不超过 $2.4\text{g}$ 。市面上代表药物有美林、布洛芬胶囊等。

许多复方感冒药,比如复方氨酚那敏、酚麻美敏均含有对乙酰氨基酚。4岁以下的儿童不推荐使用复方感冒药。成人和4岁以上的儿童如果需要服用复方感冒药,建议仔细阅读药品说明书,避免重复用药。对乙酰氨基酚与含有对乙酰氨基酚的复方感冒药同服的时候,会发生药物过量的现象,严重者可能会导致肝坏死等致命性疾病。

不推荐使用尼美舒利、激素、退热贴退热。

持续发热超过3天,在病程中体温持续升高或者出现新的症状,应及时就医。

发热是疾病最常见的症状之一,是机体对致热原的反应,要学会正确对待发热,科学应对,切忌盲目用药。

# 膝关节的日常防护与保养

□玉林市中医院推拿科(颈肩腰腿痛科)护士长、副主任护师 周一庆

人体就像一辆高速运行的大车,膝盖是我们的车轮子。日常行车,大家要爱惜自己的车轮,避免过度损耗,要多加保养,这辆大车才能跑得更远更久。膝关节是我们身体很关键的一个部位,对我们的日常运动十分重要。它是人体最大的关节,是结构中构造最复杂、杠杆作用最强、最易受伤的关节,并且其损伤是不可逆的。因此,膝关节的日常防护不能等到“有病再说”,而应从日常做起。

## 运动前要热身,运动量适度

运动前一定要热身,因为热身过

后肌肉力量和协调性才能恢复,才能避免一些运动损伤。

运动不要太剧烈,因为它是一把双刃剑。特别是有一种现象叫“周末运动现象”,平时不怎么运动,周末就剧烈地运动,这个时候运动损伤的发生率是非常高的。因此,一定要找到适合自己的运动,平时一周进行2~3次,不要过量。要做一些和自己年龄、身体状态和肌肉水平相适应的运动。另外,不要过度疲劳,当你疲劳的时候,肌肉力量和协调性都会下降,损伤的几率也会增加。

## 要佩戴合适的护具,注意保暖、科学锻炼

当剧烈运动的时候,要佩戴合适的护具,比如护膝、护踝,可以降低损伤发生的几率。

由于膝关节局部缺少肌肉、脂肪组织的保护,得不到足够的热量供应,因而温度较其他部位低,所以平时不要坐卧在阴冷潮湿的地方,天气凉时不应穿着外露膝关节的服装。很多年轻人认为,自己年轻火力壮,夏天出汗后猛吹空调冷风,或者冬天也穿单衣短裙,导致关节受凉,埋下祸根,最后引发关节炎等问题。

膝关节有不适症状的人群以及老年人群应避免进行深蹲、蛙跳或者反复上、下台阶等锻炼。做这些屈膝的动作时,膝关节承受的负荷是正常的

好几倍。如果在这种高强度的负荷下,膝关节还处于不断屈伸的过程中,关节接触面的软骨之间摩擦加剧,更容易磨损消耗。

## 选择正确的运动方式

不少青年、中年上班人群健身运动后出现膝关节疼痛、肿胀等症状,是因为没有遵循量力而行和循序渐进的原则,从而导致膝关节损伤。所以,长时间没有运动或运动较少的人群如果开始运动,需要先练肌肉力量,对于膝关节来说,最重要的就是股四头肌力量。

**卧位直抬腿方法:**仰卧平躺在床上,先把膝关节极度背伸,用最大力量把膝关节伸直,之后抬起下肢,大概抬到脚跟离床面15厘米左右的高度,维持15秒,然后放下为一次,每组20次,每天进行3组锻炼。注意膝关节一定要伸直,才能充分动员股四头肌的肌纤维。

**坐位直抬腿方法:**坐于床边或椅子上,用力伸直膝关节,踝关节极度背伸,并把大腿稍稍抬高椅子。

当肌肉力量增强后,再开始循序渐进地跑步锻炼,推荐户外平地跑步。对于膝关节已经有退变的人群,建议采取游泳、骑自行车等对膝关节磨损较少的锻炼方式。因为游泳和骑自行车都是膝关节在不负重的情况下进行的运动,不仅不会损伤关节软骨,

还可以锻炼腿部肌肉力量,让膝关节更加稳定。

## 膝关节突然扭伤怎么办?

膝关节突然扭伤,需要先冷敷,减少肿胀;后热敷,加速肿胀消退。

关节刚扭伤时,关节内局部软组织毛细血管会不断扩张、渗透性增强,血浆蛋白、血细胞会漏出渗透到周围组织中。表现到关节上,就是肿胀、出现淤青。冷敷能够有效收缩细小毛细血管,减少渗出,减轻疼痛感。而扭伤后的恢复期(通常扭伤1~2天后)则可以采用热敷,加快吸收渗透出来的血液及周围炎症因子,加速肿胀消退。

## 如日常生活有这些问题,请及时改正

日常生活中,你是否存在下面这些问题?如果有,请及时改正,能更好地保护我们的膝关节。

第一个是久蹲,蹲的时候,人的膝关节的负荷是站立时候膝关节负荷的7~8倍;第二个是久坐或久站,一般坐半个小时左右,就要做膝关节屈伸活动或站起来走一走,活动一下,可以使关节润滑液在关节内分布均匀及促进膝关节周围血液循环;第三个是超重,会增加膝关节的负荷,它的软骨半月板磨损会加重;第四个是穿高跟鞋,穿高跟鞋的时候髌骨关节压力特别大,要尽量穿软的运动鞋进行运动。

