

# 小儿发热的物理降温方法

□ 殷淑美

发热是小儿最为常见的一种症状，除了常用的药物降温之外，物理降温也是不可或缺的方法之一，且物理降温能多次反复使用，是一种较为安全有效的降温措施。以下通过科普小儿发热的物理降温方法，旨在能为家长提供良好的指导。

## 1. 头部冷敷或枕冰袋

倘若小儿发热，可以采取头部冷敷方式，将冷毛巾敷在患儿的头部，一旦毛巾变暖后，立即进行更换，不断交替，以此来降低患儿的体温。或是采用冰袋将其敷在小儿的额头或枕在脑后，情况紧急也可以采取冰棍进行替代。但是在冰袋与皮肤接触时，需利用毛巾将其隔开，避免冰袋冰敷的时间过长，否则会造

成局部组织冻伤或不舒服。

## 2. 温水浴

将家里的门窗关好，避免有对风流或直吹的风进来，确保室内的温度能在24℃-26℃左右，水温则是要比患儿的体温低1℃，水量则以包裹躯干为宜。在此过程中家属要将患儿的头肩部托起，让患儿的身体能在水盆中，温水浴的时间在5分钟至10分钟左右即可，或是可以采取温水擦拭的形式进行。在擦拭中将皮肤擦到发红为宜，擦拭时动作要轻柔，避免将皮肤擦破，一般不主张采用酒精或白酒进行擦拭。

## 3. 降低环境温度

降低环境温度，也是物理降温的一种方法。倘若室内温度比较高，可以采用空调、风

扇等，降低室内的温度，以此来降低患儿的温度，帮助患儿散热。但是此过程中需确保湿度适宜，避免过于干燥，否则会刺激患儿。

## 4. 贴退热贴

贴退热贴也是一种比较方便与快捷的物理降温方式，通过将退热贴贴在患儿的额头、颈部等进行降温。但在选择退热贴时，需选择一些品质比较高，且比较可靠的退热贴，还要结合患儿的皮肤情况进行张贴。

## 5. 喝水

大量喝水可以促进新陈代谢，帮助患儿排出身体中的汗液、尿液，带走多余的热量，实现降温的效果。因此，在患儿发热时，家长可以增加患儿的饮水量，让患儿能排出多余

的热量，但是此过程中要避免过度饮用，否则也会引起水中毒。

## 6. 按摩

按摩能缓解患儿发热带来的不适，通过按摩患儿的穴位与经络，能促进患儿的血液循环与代谢，实现降温的效果。但在按摩时，需注意按摩的手法，以轻柔为主，避免过度用力。

以上皆为小儿发热物理降温的方式，在选择以上物理降温方法时，需要家长能结合患儿的实际情况进行选择。并且还要掌握正确的方法与技巧，否则会对患儿产生刺激。倘若患儿的情况比较严重，则需要第一时间到医院接受专业的治疗。

(作者单位:河北省大城县中医医院)

# 孕期和产后的营养与运动浅析

□ 赵卫东

孕期和产后是女性人生中的特殊时期，这个阶段的女性不仅需要为自己的身体变化做好准备，还需要关注宝宝的健康成长。合理的营养和运动对于母婴的健康至关重要。本文将为大家介绍孕期和产后的营养和运动知识，帮助女性在这个特殊时期保持良好的身体状态。

## 一、孕期营养

1. 均衡饮食: 孕期需要摄入充足的营养物质，以满足母婴的生长发育需求。建议孕妇遵循均衡饮食的原则，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多食用富含营养的食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果。

2. 特殊营养补充: 孕妇需要特别关注叶酸、铁、钙、碘等营养素的摄入。叶酸有助于预防胎儿神经管畸形，建议孕妇在孕早期适量补充；铁质有助于预防贫血，建议孕妇适当多吃富含铁的食物；钙质对胎儿骨骼发育至关重要，孕妇应多摄入奶制品等高钙食物；碘对胎儿的智力发育有影响，孕妇应适量摄入含碘食物。

3. 避免过度饮食: 孕期并非吃得越多越好，过度摄入热量和脂肪可能导致体重过度增长，增加妊娠糖尿病和妊娠高血压的风险。孕妇应合理控制饮食，保持适当的体重增长。

## 二、产后营养

1. 恢复身体: 产后女性身体虚弱，需要充

足的营养来恢复体力。建议产后女性摄入高蛋白、低脂肪、易消化的食物，如鱼肉、鸡肉、蔬菜、水果等，以促进身体恢复。

2. 哺乳营养: 母乳喂养的女性需要摄入足够的营养以支持乳汁分泌。建议摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、豆类、新鲜蔬菜和水果等，以保证乳汁的质量和数量。

## 三、孕期和产后的运动

1. 孕期运动: 孕期适度的运动有助于减轻孕期不适，增强体力，控制体重，预防妊娠糖尿病和妊娠高血压等疾病。孕妇可以选择散步、孕期瑜伽、游泳等低强度运动方式。在运动时，应注意适量饮水，避免过

度劳累。

2. 产后运动: 产后女性身体逐渐恢复，适度的运动有助于促进身体恢复，预防肥胖，提高免疫力。产褥期女性可以选择一些轻度的有氧运动，如散步、瑜伽等。随着身体逐渐恢复，可逐渐增加运动强度和难度，如进行一些力量训练和产后瑜伽等。

孕期和产后是女性人生中的特殊时期，这个阶段的女性需要关注自己的身体变化，合理安排饮食和运动，以维护母婴的健康。通过遵循均衡饮食、适当补充特殊营养素、避免过度饮食的原则，以及选择合适的运动方式，女性可以更好地度过这个特殊时期。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院产科)

# 糖尿病并发症的预防与应对措施

□ 袁雨春

我们生活在一个快节奏的时代，忙碌的工作和压力导致了不健康的生活方式。而这些不健康的习惯，往往会诱发一系列的健康问题，其中包括糖尿病。糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会给患者带来一系列的并发症。那么，如何预防和应对糖尿病的并发症呢？本文将向大家介绍糖尿病常见的并发症以及如何预防和应对。

## 一、糖尿病并发症

1. 心血管疾病: 糖尿病与心血管疾病密切相关，糖尿病患者更容易发生心肌梗死、脑卒中等。

2. 肾病: 糖尿病肾病是糖尿病最常见的微血管并发症之一，可导致肾功能衰竭。

3. 眼病: 糖尿病患者容易发生视网膜病变，导致视力下降、失明等。

变，导致视力下降、失明等。

4. 神经病变: 糖尿病可导致周围神经和中枢神经病变，引起疼痛、麻木、感觉异常等症状。

5. 大血管并发症: 包括动脉粥样硬化、下肢动脉疾病等。

## 二、预防措施

1. 控制饮食: 饮食要均衡，摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物，控制糖分、盐分、脂肪的摄入。

2. 适量运动: 每周进行至少150分钟中等强度的有氧运动，如快走、骑车等，同时进行力量训练，增强肌肉力量。

3. 定期监测血糖: 定期监测血糖有助于及时发现血糖异常，调整治疗方案。

4. 戒烟限酒: 戒烟限酒有助于降低心血管疾病和糖尿病并发症的风险。

5. 保持心理健康: 保持乐观、积极的心态，避免情绪波动，有助于控制血糖和预防并发症。

## 三、应对策略

1. 定期体检: 定期体检有助于及时发现并发症，尽早治疗。

2. 药物治疗: 根据医生建议，采用合适的药物治疗糖尿病及其并发症。

3. 控制血压和血脂: 高血压和高血脂是心血管疾病的重要危险因素，糖尿病患者应定期监测血压和血脂，并采取相应的治疗措施。

4. 眼部检查: 糖尿病患者应定期进行眼部检查，以预防视网膜病变。如果出现视力下降、视物模糊等症状，应及时就医。

5. 神经病变治疗: 针对糖尿病引起的周围神经和中枢神经病变，可采用药物治疗、物理治疗、康复训练等多种方法。

6. 合理饮食: 控制饮食是预防和治理糖尿病及其并发症的基础。应遵循低糖、低盐、低脂肪的饮食原则，多吃蔬菜水果，控制糖分摄入。

7. 适量运动: 运动有助于降低血糖，改善心血管健康，增强免疫力。应根据个人情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。

总之，预防和治理糖尿病及其并发症需要综合采取多种措施，包括饮食、运动、药物、定期体检等。

(作者单位:山东省青岛市市南区中西医结合医院(青岛市市南区人民医院))

# 扁平足的临床表现及治疗方法

□ 莫奕晓

患儿小龙(化名)，11岁，先天性扁平足者。据小龙妈妈介绍，2年前，小龙走路时不慎扭伤右足踝，从那时起右足踝一直反复疼痛，严重时连路都走不了。近期，疼痛愈发加剧，十分难受，家人便带小龙到创伤骨科手外科足踝门诊诊治。经仔细检查，发现小龙“右足创伤性跗骨联合、右足踝部创伤性关节炎、左右侧扁平足”。

扁平足患儿随着年龄增长，骨化程度的程度增加，距下关节僵硬加重，后足灵活性减低，运动时容易扭伤后足，导致疼痛。跗骨联合患儿往往无任何症状，但外伤后会出现创伤性跗骨联合，加剧疼痛。这类患儿受伤的足踝部往往反复扭伤、疼痛，继而形成关节炎，行走困难，必须及时矫正，以免恶化。

创伤骨科手外科足踝团队成功为小龙完成右足创伤性跗骨联合切除+距下关节制动器植入矫正扁平足手术。术后，小龙的足踝部得到及时纠正，足弓恢复，两侧踝关节及足趾活动好，血运及感觉正常，疼痛慢慢减轻。10月回院复查，小龙已能正常行走，与正常儿童无异。

“想不到扁平足危害那么严重，差点让我的孩子走不了路！好在及时纠正了。”小龙妈妈感慨道。

## 一、什么是扁平足？

扁平足是足部异常的一个体征，指患者站立负重时足内侧弓均出现塌陷畸形，伴有足踝部疼痛为主要症状的扁平足者。

## 二、扁平足是如何产生的？

1. 先天性因素: 少部分扁平足儿童是由于先天发育问题(遗传、副舟骨、跗骨联合和先天性垂直距骨)造成足部骨骼异常，进而导致后足关节活动受限，最终形成没有弹性的、定型的扁平足。这种类型的扁平足需要积极治疗。

2. 功能性扁平足: 多发于发育尚未发育完善或者过于肥胖的儿童及青少年。

3. 外伤: 外伤使足骨出现骨折，破坏足部正常结构，使足侧弓出现异常，可导致扁平足。

4. 慢性劳损: 足部长期负荷过重，会使足部软组织及关节出现慢性劳损，引起扁平足。

## 三、临床表现

1. 疼痛: 行走时易疲劳、无力、长时间行走后感到足踝部肿胀及疼痛(特别是足踝部内侧跗后肌走向)。

2. 肿胀: 疼痛关节外肿胀，以足舟骨结节处为甚。

3. 步态异常: 跑步、行走能力下降，步态

异常，如外八字步态。

4. 并发症: 患足过度外翻及内旋，易造成膝关节代偿性外翻及髌关节代偿性外旋，引发膝、髌、下背等部位的疼痛和关节炎。严重的扁平足畸形会导致距下关节和跗横关节的柔韧性降低甚至僵硬。还会伴有跖筋膜炎、跗骨窦综合征等。

## 四、治疗

保守治疗:

0-8岁: 由于足弓发育未成熟，无症状的柔软型足无需特殊处理。

8-14岁: 8岁后足弓发育已经成熟，是扁平足手术治疗关键时期。无症状及畸形不严重的柔软型足无需特殊处理。但如出现症状及畸形严重，则建议使用平足鞋垫及加强足内在肌功能锻炼，守治疗2年无效及僵硬型足建议完善检查明确病因后手术治疗。

## 五、手术治疗

手术主要有软组织手术或者联合骨性手术，包括胫前肌腱移位术，切除副舟骨及跗骨联合，跟骨截骨内移(纠正外翻畸形)，外侧柱延长(同时纠正外翻及外展畸形)术。

儿童及青少年扁平足手术的首选——距下关节制动器植入术。

1. 用于8-14岁儿童及青少年。

2. 8岁后足弓发育已经成熟，是手术治疗的关键时期。微创植入距下关节制动器后即可抬高距骨，纠正第一跗骨距骨角，使距舟关节复位，同时纠正前足外展后足外翻，可以马上改善足弓。

3. 术后1-1.5年取出制动器后可终身保持足弓。

## 六、怎样预防扁平足？

1. 控制体重: 儿童的足弓本来就比较薄弱，不能负重过大，如果体重过大，足弓会被“压塌”。因此适当控制体重很有必要，不但对足弓发育有利，对保持身体其他系统的健康也很重要。

2. 不要过早学走路: 年龄越小，足弓的承重能力越差。学会站立后，父母不要急着让孩子学走路，因为走路对足弓的压力会更大，可能造成更大的伤害，容易造成扁平足。

3. 重视鞋的选择和足部锻炼: 这是纠正弹性扁平足的有效方式，同时也是预防扁平足的好方法。虽然扁平足不都是遗传的，但与遗传有一定关系。如果父母就是扁平足，那么对宝宝的足弓就要更细致地观察和保护。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院创伤骨科手外科)