

**健康生活**

从生活、心理以及保健等多个角度,关注普通百姓的健康生活。包括:寻医问药、营养师、中医养生、心灵鸡汤、保健DIY等栏目。

热线电话: 96060  
 邮件: kbjiankang@sohu.com

# 婴幼儿发烧 妈妈处理对了吗

宝宝只有一两岁,经常发烧,每到这个时候新手爸妈们是不是总会焦头烂额?本期记者就婴幼儿发烧的处理方法采访了相关专家。受访东南大学附属中大医院儿科主任、主任医师唐洪丽教授,出诊时间:周一下午、周四上午、周六上午。



## 发烧到39℃该如何退热

Q:我女儿已经10个月大了,前天开始发烧,测体温后是39℃,但是精神状态和饮食都还正常,像这样是不是烧得比较重?我该怎么给她增减衣服呢?

A:一般认为,小儿发热时体温37.5~38℃为低热,38~39℃为中热,39℃以上为高热,超过41℃为超高热。体温不超过38℃一般不要急于退烧,特别是在没有明确诊断之前,如果盲目急于退烧就可能掩盖病情。当体温达到39℃以上时就

要在医生指导下退热。家长不要摸孩子的手来测温,因为有的孩子即使手凉也是发热的,建议家长把手伸进孩子后背,摸摸是否有汗,如果没有汗液,那么就是温度适中。

## 发烧一周多还伴腹泻咋办

Q:我儿子才4个月大,最近发烧一个多星期了都不退,还有轻度的腹泻,该怎么办?

A:如果没有出现高热惊厥,家长可以松口气。其实孩子感冒发烧并不是坏事,不要急于退烧。引起发烧的原因很多,大多为呼吸道感

染,其中90%都是病毒感染,尤其在季节转换时,机体免疫低下的话,患感冒、发烧的比较多。在家里给小儿退热时,38.5℃以下最好是选择物理降温,如大量喝温开水、在前额敷毛巾或温水加酒精擦浴等。有4%~12%的孩子在高温时会发生惊厥,惊厥反复发作可能造成脑损伤,也是某些癫痫的先兆表现,还可能导致其他危险,所以要及时送医。

## 输液对孩子以后有影响吗

Q:我孙子4个多月大,前阵子

感冒了好几天,烧得厉害,他母亲带他去医院输液了,这样对孩子以后有影响吗?

A:能吃药的不打针,能打针的就不输液,因为输液有时会产生副作用。如果患儿服用抗病毒药物不能退热,发生继发性细菌感染,出现支气管炎或肺炎时,可考虑使用抗生素。但注意剂量不要过大,服用时间不应过久;服药期间要多给孩子喝温开水,以利药物的吸收和排泄,减少药物对身体的毒害。

通讯员 崔玉艳  
 快报记者 李鑫芳

## 寻医问药

# 有些牙齿矫正 得要外科手术助力

人类的上下颌骨是支撑牙齿的基础。但如果颌骨太短或太长,太宽或太窄,仅靠矫牙是无法纠正如此严重的畸形的。这种畸形不仅影响容貌,咬合的异常也会引起一系列的问题,如不正常的牙齿磨耗、牙周疾病,还可能致下颌关节的疼痛。南京市口腔医院正畸科副主任医师谢晓秋介绍说,正畸医师一般只能矫正排列不齐的牙齿以及上下颌牙齿异常的咬合关系。如果问题已严重到涉及上下颌骨的形态及位置关系的异常,那就需要口腔颌面外科医生的协助了。

## 严重的畸形要正畸和外科结合才能纠正

严重的畸形病例通常要由正畸医生与正颌外科医生共商,制定双方合作的治疗方案。谢晓秋指出,颌骨的发育异常与位置不正有很多类型,其中有些是遗传性的,有些是生长发育过程中形成的,还有些是由事故或外伤引起的。最常见的通过正畸正颌联合治疗解决的问题包括:1.上颌或下颌的过度前突;2.颈部(下巴)的过度后缩;3.上颌前牙上

方的牙龈过分暴露;4.嘴唇放松时闭合不全。5.过度长面。6.面部不对称;7.儿童腭裂。多数这样联合治疗的患者都需要在前期接受正畸治疗,目的是将牙齿排齐并排列在合适的位置,以利正颌手术后牙齿能彼此咬合。牙齿排齐之后,正畸医师和口腔颌面外科医师会预定手术的时间。

## 联合治疗回报巨大,别排斥手术

通常情况下术前正畸用的托槽或其他正畸装置(牙套)在外科手术时都不去除,这样有助于牙齿、颌骨获得良好稳定的关系。术后一般还有一个阶段需要进行正畸治疗,主要是进行牙齿的精细调整,以便达到最终的理想位置,同时也和术后全新的对称和谐的面部相匹配。作为整个治疗的一部分,外科手术往往比较吓人,所以正畸正颌联合治疗相对来说开展得不甚普遍,但联合治疗的回报却是巨大的。之后,你可以拥有更健康的牙齿和更理想的面容。

通讯员 周炳荣 史张丹  
 快报记者 李鑫芳

# 痛风治疗不当危害大

对于痛风,大家千万不要掉以轻心。现在,我们跟随黄一明排酸汤的专家了解痛风危害。

**关节残疾:**反复发作导致慢性痛风性关节炎,严重者累及肩、髋、脊柱,很容易诱发关节的破坏与畸形,导致关节残疾。

**损害肾脏:**尿酸盐沉积于肾脏引起肾病变,表现为三种形式——慢性尿酸性(尿酸性肾病、痛风肾病、痛风性间质肾炎)、急性尿酸性肾病(肾小管尿酸沉积)、尿酸性肾结石。

**痛风石:**痛风石的形成是长期高尿酸血症引起的组织损伤的结果;沉积在关节囊,影响关节活动;严重者可导致骨折,关节脱位及畸形。

**危及生命:**50%痛风患者合并高血压,30%合并糖尿病,70%合并血脂异常,75%合并肥胖;痛风患者并发冠心病的几率是非痛风患者的2倍,被认为是冠心病,

动脉硬化的独立危险因素。

黄一明排酸汤不含激素及西药成分,可“降尿酸、止痛、消石”。它不仅能将尿酸排出体外,还能将部分酸液转化为人体所需的碱性液态水。喝黄一明排酸汤40分钟就有尿感,尿量明显增多,促进排酸;3天尿液中尿酸pH值明显升高,尿液碱化,酸性降低;7天关节红肿、疼等症明显缓解,痛风石软化,变性关节逐渐恢复;三疗程肾脏功能恢复,增强,尿酸值控制在正常水平,肾变得年轻,夫妻生活更加从容,喝酒吃肉、吃海鲜先喝几口黄一明排酸汤再也不用担心痛风复发。

快报记者 张弛

## 医线快报

# 有多少病 可以通过“洗肺”来治疗

“洗肺”已经不是个新鲜词了,看到它,人们首先想到的大概是从工人肺里洗出来的一瓶瓶黑水。确实,开展“洗肺术”主要是因一种严重的工人职业病——矽肺。目前针对矽肺尚无特效的治疗方法。国家虽每年投入大量资金用于防病治病,却仍然阻挡不了矽肺患者从I期向II期、III期甚至死亡发展。为了克服这类疑难病症,南京市胸科医院在国内首创独特的治疗方法——大容量全肺灌洗术,也就是我们常说的洗肺。

“肺部是个对外开放的器官,各种细菌、微生物、大气污染的有害烟雾、粉尘等都可直接被吸入。此外,身体内异常代谢产生的有害物质也可沉积在肺里。”南京市胸科医院呼吸科主任张映铭说,这些因素如长期存在便可导致各类严重的肺病,但如能将这些沉积物清洗出来,就有可能控制或减少肺病的发生、发展。

## 顽固性哮喘,洗肺治疗

曹女士曾被顽固性哮喘折磨得苦不堪言,治疗多时但效果一直不佳,直到她去胸科医院洗了肺,哮喘才得到有效控制。曹女士曾从事过一年的油漆工,虽然后来换了工作,但却出现气道高反应状态,有任何刺激都会导致她哮喘。原来油漆中的化学物质沉积在肺中,导致肺黏膜损伤,造成气道过敏反应。而通过洗肺,可以把刺激

气道反应的物质清洗出来,从而打断气道过敏的反应链,使哮喘得到有效控制。

## 重症“老烟枪”也能洗肺?

据介绍,全肺灌洗术迄今已取得国家、部、省、市级科技进步奖。该技术对肺泡蛋白沉积、重症或难治性支气管炎、肺化脓性感染、顽固性职业性哮喘、职业性肺病,如矽肺、煤工尘肺、水泥尘肺、电焊肺、铸工尘肺等均有不错的疗效。那重症“老烟枪”是不是也能受益于这种技术呢?张映铭表示,洗肺作为一种专业性较强的新型医疗技术,是治疗疾病的一种手段,绝非保健术。想通过洗肺寻回“清白”的烟民们,必须痛下决心戒烟后方可进行。大容量全肺灌洗术虽然适用病症广,但并非人人都能做,比如活动性肺结核,近期内伴有咯血、气胸病史者,或患有心血管疾病、气管与支气管畸形,妨碍双腔支气管插管正确就位者,均属于慎做人群。

## [专家名片]

**张映铭**  
 南京市胸科医院呼吸三科主任、南京肺灌洗中心主任、主任医师。从事呼吸内科临床工作近30年,擅长肺部肿瘤、职业性肺病等临床诊断和治疗,主攻大容量全肺灌洗术临床应用的研究。门诊时间:每周三上午。

# 老便秘 盛赞食疗古方

小便秘暗藏大病害,便秘使大量腐败毒素堵塞肠道,毒害全身器官,诱发加重多种慢性疾病。天气燥热,饮食精细,胃肠功能退化等,促使便秘高发。用力憋气排便,极易猝发心脑血管意外。

芦荟、决明子、大黄、番泻叶等泻药,麻痹损害肠道神经,加重便秘,并诱发肠道黑病变、息肉、癌变等。泻药伤身,便秘烦恼,怎么办?

高效安全的中医食疗通便产品“御膳通”,让老便秘体会到难得的舒心畅快的排便。用过的老便秘都开心地竖起了大拇指,御膳通就一传十、十传百地传开了!

藻、金银花、菊花、绿茶8种天然药食成分,高效浓缩膳食纤维,形成蓬松大便。经国家批准,在北京研制成功。不含任何泻药,绝无大黄、番泻叶等泻药毒害。老幼、孕产妇皆可安全放心服用。

**老便秘体验:** 仅需晚餐后服几粒,清晨即可轻松畅快排便,一解便秘烦恼!“三个一”的效果经得起检验:服用一天即可轻松畅快排便;一周可规律排便;服用一个月,御膳通逐步修复肠道自主排便功能;服用量逐步减少,通便效果越来越好。

老便秘盛赞这一安全高效的绿色食疗通便古方,向亲朋好友放心地推荐。

**经销地址:** 南京鼓楼广场东面,工艺美术大楼4楼 赠送健康资料  
**健康咨询:** 025-57716276

**法国碧萝芷**  
 南京热线:025-58863199

**黄一明 排酸汤**  
 025-68663969  
 南京汉中中路139号五里华府商务楼11楼1108室