

宝宝发烧了,慎用冷敷和酒精擦身

推荐四种物理降温方法

温水擦身

用温水打湿毛巾擦拭全身是一种很好的降温方法,适合各种发热的宝宝。水的温度在32~34℃比较适宜,每次擦拭的时间可在10分钟以上。擦拭的重点部位在皮肤皱褶的地方,例如颈部、腋下、肘部、腹股沟处等。

温水浴

水温比患儿体温低3~4℃,每次5~10分钟。很多家长认为宝宝发热就不能洗澡,其实恰恰相反,给宝宝洗个温水澡,可以帮宝宝降温。温水浴也适合各种发热的宝宝。

低室温法

将宝宝置于室温约为24℃的环境中,使其体温缓慢下降。为使其皮肤与外界空气接触,以利降温,需少穿衣服。有条件者,可采用空调来降低室温。这种方法适用于1个月以下的小婴儿,特别是夏天,只要把婴儿的衣服敞开,放在阴凉的地方,他的体温就会慢慢下降。如果宝宝发热时伴有畏寒、寒战,就不能使用低温室法。

多喝温开水、青菜水和水果汁

给宝宝多喝水,补充体液,这是最基本的降温方法,而且非常实用有效,适合各种发热的宝宝。不过一定要是温水,千万不要给宝宝喝冷的水,因为宝宝发热时经常伴有胃肠道症状和咳嗽,喝冷水会加重这些伴随症状。退热贴是近几年的新产品,很流行,其实退热效果一般。在宝宝的额头贴上一贴,宝宝的头部会舒服一点,也能起到一种心理安慰的作用。

●●● 提醒 冷敷和酒精擦拭要慎用

应对发热,很多人往往会采用冷敷,但对婴幼儿则不可用冷敷和冷水浴的方法。因为冷水浴或冰敷会导致宝宝不适并诱发寒战,还可能导致毛细血管收缩,阻碍散热,反而会导致体温

升高。特别是伴有畏寒、寒战的宝宝,冷敷会带来极大危险。

酒精具有较强的挥发性,确实可快速降温,但婴幼儿的皮肤很薄,酒精渗透性很强,可能会通过皮肤吸收导致中毒。



本文内容选自《协和专家宝宝疾病与意外防护手册》(作者:孙静秀,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

《协和专家:宝宝疾病与意外防护手册》

本书介绍了50种儿科常见疾病的家庭预防与护理方法,18种儿童常见意外伤害的救护方法。每一种防护和救护方法都清楚地列出了步骤,并对需要注意之处做了特别指导。另外还对新生儿的一些“奇怪”行为给出了解析及应对方法。

协和儿科专家经验奉送,解决你曾遭遇和可能面临的各种育儿难题!



扫描二维码即可购书

健康书架

《善解童贞5:防范性侵害》

当前儿童性侵害事件频发,怎样对孩子进行保护和引导,才能使其远离性侵害? CCTV特邀儿童教育专家胡萍老师15年潜心奉献,性侵害会伤害及孩子精神的最后防线,保护孩子免遭性侵害是成人的责任。本书适合0—18岁孩子的父母阅读。



《听爸爸讲国学故事》

这是一本会说话的经典国学故事书。成语故事,传统故事,节日故事,寓言故事……睡前5分钟,跟着爸爸儿时的记忆,以国学为友,与经典相伴。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店



官方微信



联合推荐

宝宝一发热,爸爸妈妈最紧张了。宝宝发热多数会反复发作,间隔一般是几个小时。即使是低热,反复的发热还是容易让父母失去耐心,最后决定给宝宝吃药,甚至会立即去医院打针输液。这可能就是大多数新手父母的真实写照。

发热尽管会引起宝宝不适,但是在抗感染方面起着重要作用。它反映的是体内防御系统与病毒正在进行对抗。如果宝宝除了发热,其他方面都正常,是不必使用药物来治疗的。“扛”过去,反而会让宝宝获得更好的抵抗力,以后少生病。

体温不超过38.5℃,只需非药物治疗,即进行适当的物理降温。非药物治疗发热的方法包括让宝宝多喝水和进行温水浴。只要水温比宝宝的体温稍微低些,水浴就会使体温下降。

即使是高热,在使用药物降温的同时,也要配合物理降温,效果更好。



糖尿病人的营养治疗作为糖尿病治疗的基础,越来越受关注。而饮食、营养作为我们生活的一部分,其内容繁杂琐碎,以至于许多“老糖友”对自己的饮食还会有诸多疑问。今年,中国营养学会发布了《中国糖尿病膳食指南》(以下简称“指南”),提出了八条建议,为糖友的“饭桌上的事儿”指明了方向。

指南第三条中提出,要“多吃蔬菜,水果适量,种类、颜色要多样”,为何要专门提出“水果适量”呢?不是不可以吃,也不是多吃。糖尿病人面对水果时需要注意些什么呢?我们邀请了江苏省省级机关医院营养师蔡晓真为大家仔细说说。

通讯员 张婷 现代快报/ZAKER南京记者 刘敏

你会吃吗?糖尿病人要这样吃水果

——《中国糖尿病膳食指南》解读

糖尿病人可以吃水果吗?

一般来说,水果中碳水化合物较蔬菜高,蛋白质和脂肪含量非常低;并且水果中的糖类一般为双糖或单糖,比较容易消化和吸收,这也是很多糖友不敢吃水果的原因。不过很多水果中除了糖分以外,还有丰富的膳食纤维,尤其是含有较多的果胶,这种可溶性膳食纤维除了有增加肠蠕动、防止便秘和降低血脂胆固醇的作用,对于广大糖友来说,它还有降低血糖、改善糖耐量的作用。另外,水果中还含有丰富的维生素C、胡萝卜素、有机酸和黄酮类、花青素、多酚类等植物化学物质,这些物质对我们的健康有着很大的益处。因此,还是提倡糖尿病患者适当吃一点水果。

但需要强调一点的是,不是所有的糖尿病人都可以吃水果。血糖控制不佳的患者是不建议吃水果的:空腹血糖超过

8.0mmol/L或者餐后血糖超过11.0mmol/L或糖化血红蛋白超过7.0%,都不可以吃水果。一周以内血糖保持稳定,是吃水果的前提。

糖尿病人能吃哪些水果?

由于含糖量、糖的种类、膳食纤维含量等不同因素的影响,不同水果对于餐后血糖的影响也是不同的。所以在选择水果的品种时,我们可以参考水果的血糖负荷(GL),这是一个反映摄入全部碳水化合物对血糖和胰岛素的影响的指数。很多研究表明,选择低GL饮食有助于血糖的控制。

除了GL值以外,还需要提醒糖友的是:1.不要根据水果的甜度来选择水果,虽然大部分情况下甜的水果含糖量较高,但并不是所有的高糖果都很甜(如猕猴桃、山楂),也不是所有甜的水果含糖量都高(如西瓜)。2.熟透了的水果,往往含糖量更高。所

一些常见水果的GL值(每100g)

食物名称	GL	食物名称	GL	食物名称	GL
李子	1.9	西瓜	4.0	香蕉(生)	6.3
樱桃	2.2	葡萄	4.3	菠萝	6.3
柚	2.3	橙子	4.4	木瓜	8.3
草莓	2.9	苹果	4.4	香蕉(熟)	10.8
桃	3.1	杏	4.4	芭蕉	13.7
梨	3.7	柑	4.9	提子	46.7
芒果	3.9	猕猴桃	6.2		

以,吃新鲜的水果更好,少吃放置过久的。

什么时候吃水果较合适?

一般来说,吃水果的时间选择在两餐之间较合适。餐前吃水果可能会对正常进餐造成影响;而餐后马上吃水果,可能会使一次性摄入的糖分过高,从而加重胰腺的负担。

考虑到水果对身体的益处和

对血糖的影响,建议在血糖平稳的情况下,每天吃一份的水果。一份的水果可以是150g的柿、香蕉、鲜荔枝,也可以是200g的橘、橙、柚、猕猴桃、李子、杏、葡萄,还可以是300g的草莓或500g的西瓜。当然,水果所提供的热量还是需要计算到全天食物的总热量中去的。因此,如果今天别的食物吃的量已经达到甚至超过一天应摄入的总热量的话,水果就不能吃了。

链接

《中国糖尿病膳食指南》的八大建议

- 吃、动平衡,合理用药,控制血糖,达到或维持健康体重;
- 主食定量,粗细搭配,全谷物、杂豆类占1/3;
- 多吃蔬菜,水果适量,种类、颜色要多样;
- 常吃鱼禽,蛋类和畜肉适量,限制加工肉类;
- 奶类豆类天天有,零食加餐合理选择;
- 清淡饮食,足量饮水,限制饮酒;
- 定时定量,细嚼慢咽,注意进餐顺序;
- 注重自我管理,定期接受个体化营养指导。