

13个月的宝宝高烧39.8℃ 不是感冒而是“幼儿急疹”

39.8℃

本报记者 李思璇

进入冬季,室外寒冷、室内缓和,一冷一热的变化很容易让婴幼儿生病。记者从开发区各大医院的儿科了解到,最近一段时间患幼儿急疹的“小病号”增加不少。医生们提醒,幼儿急疹虽然一年四季可见,但以冬春季发病居多,而且初期很容易与普通感冒混淆。

得了幼儿急疹,却被当普通感冒治了两天

童女士的女儿刚满13个月,几天前,孩子突然发起了39.8℃的高烧,一家人赶紧将孩子送到医院检查。医生依据检查指标判断孩子得了感冒,急需治疗,并建议挂吊瓶。

童女士认为,孩子只有发烧一个感冒症状,在这样的情况下,孩子最好以冰敷等物理方式降温,药用多了也不好。于是要求医生开了儿童专用退烧药和冰敷贴后就回了家。但回家后,孩子一直反复发烧,当天夜里9点孩子体温降到36.8℃之后,10点30分又烧到39℃,11点03分降到37℃,凌晨三点又开始烧起来了。

就这样折腾了一晚,童女士和丈夫赶紧抱着孩子又往医院跑。最终,孩子打了两天的抗病毒针剂退了烧。正当全家人都以为孩子病好时,一件令人想不到的事又发生了:退烧的第二天,孩子面部、脖子和胸口冒出大量粉红色的疹子。到了医院,医生结合孩子之前的发烧症状判断,孩子得的是“幼儿急疹”,之前的发烧并不是普通感冒,而是“幼儿急疹”的早期症状。

幼儿急疹前期发热病状类似感冒

记者在采访中了解到,对于幼儿急疹,很多孩子家长都表示,自己的孩子曾因为幼儿急疹误当做感冒来治疗。

随后,记者在开发区妇幼保健院随机询问了15位年轻母亲,她们当中的6位表示知道幼儿急疹这种病,其他9位则表示,她们是第一次听到幼儿急疹的说法,现在想起来,孩子第一次发烧的症状和幼儿急疹的症状十分相似。

对此,开发区妇幼保健院儿科副主任医生费建良告诉记者,幼儿急疹又称婴儿玫瑰疹,是由病毒引起的急性发热出疹性疾病,也是婴幼儿时期常见的出疹性传染病。典型的特点是,突起高热3~4天,体温可达39℃~40℃,热退疹出,全身出现玫瑰红色的斑丘疹。皮疹很快消退,没有脱屑、色素沉着。幼儿急疹前期发热症状,极易与普通感冒发烧混淆,甚至连查血指标也与病毒性感冒查血指标差不多。正因为这些原因,不少幼儿急疹患者在高烧期间被当成普通感冒治疗,病情确诊也是等到孩子退烧出疹后才被确定的。

幼儿急疹重在加强护理

那么,幼儿急疹该怎么治疗呢?

费建良说,幼儿急疹这种病没有什么特效药,也无特殊治疗方法,主要是加强护理。比如,让孩子好好休息,注意室内通风换气,被子不要盖得太厚;定时给孩子擦去身上的汗渍,以免着凉;多给孩子喂些开水,以利出汗和排尿,促进毒物排出;孩子体温如超过38.5℃,可用退烧药剂,防止出现高热惊厥,一旦出现惊厥应立即就医。

孩子持续发热三四天后,体温退了,身上会看到一些皮疹出现,其皮疹呈淡红色、针尖大小,最先见于躯干,然后延及全身,躯干最多,颜面、颈部也可见到,1~2天即可消退,退后皮肤上不留斑痕,家长不用担心。



保健小妙招

适当运动防感冒

冬天天气寒冷,感冒多发,做什么运动能提高免疫力、预防感冒?

综合多科医生的建议,预防感冒最为有效的方式就是规律和适量的体育锻炼,提高人体免疫力。专家推荐的频率是每周3~5次,每次运动30~45分钟。运动项目最好是有氧运动,如散步、骑车、跳舞等,可极大增强人体抵御感冒的能力。

1、散步

经常运动可刺激免疫细胞活力,增强抗感冒能力。研究发现,每周散步5次、每次45分钟的成年人比不爱散步的人感冒几率降低一半。另外,友情是“感冒病毒杀手”。一项研究称,与朋友一道散步更有助于降低感冒危险。

2、快走

有研究发现,每周进行5次,每次30分钟的快速步行能有效抵抗感冒。但要注意锻炼强度不要过大。研究人员发现,马拉松等持续高强度耐力锻炼反而会令上呼吸道感染疾病(感冒、流感、鼻窦炎和扁桃体炎)患病几率增加2~6倍。

3、太极拳

打太极拳可使机体抗病能力提高47%,甚至可以使流感疫苗的保护作用增强3倍。专家表示,其关键是太极缓慢的动作和控制呼吸,双管齐下杀灭病菌。练太极拳还可以缓解压力,改善睡眠。研究显示,每周练习3次太极拳,坚持4个月后,身体的免疫力会提高45%。

4、瑜伽

胸腺是身体内细胞免疫的中枢,其主要功能是使机体保持细胞免疫功能、杀伤外来病菌等。瑜伽的许多体式 and 呼吸法都有刺激胸腺的功能,通过刺激胸

腺的分泌,提高身体的免疫能力。

5、跳绳

跳绳是一项简单易行的健身运动,它不仅能够锻炼周身肌肉,同时还能增加肢体协调,提高人体免疫力。跳绳对场地要求不高,普及率很广,持续跳绳10分钟的能耗与慢跑30分钟几乎相等,这项有氧运动非常适合都市人群日常锻炼。

6、慢跑

冬季多到空气清新的野外进行慢跑,是预防流感的最好方式,因为冬季室外的温度比较低,将人体温度提高比较难,所以要通过持续的缓慢运动来拉升体温。

7、羽毛球

国内外已经有不少研究证实,羽毛球运动能降低血清总胆固醇和甘油三酯。每天开展60分钟的羽毛球锻炼,最突出的变化是抗动脉粥样硬化的高密度脂蛋白明显升高,从而有助于控制产生冠心病的危险因素、有助于提高人体免疫能力。

8、冬泳

人在冬泳后,许多指标如淋巴细胞、白细胞、吞噬细胞、免疫球蛋白等,都比冬泳前明显增加。而这些指数能够表示人的免疫力正在增强。但冬泳并非人人皆宜,身体非常健康的人才可以进行这项运动。

每周保证5次体育锻炼,每次不少于30分钟。只要坚持一段时间,体内的免疫细胞数目会增加,抵抗力也相对增加。根据个人情况有所不同,一般是12周后身体才会有足够的抵抗力。运动只要心跳加速即可,晚餐后哪怕散步也很好。摘自《生命时报》