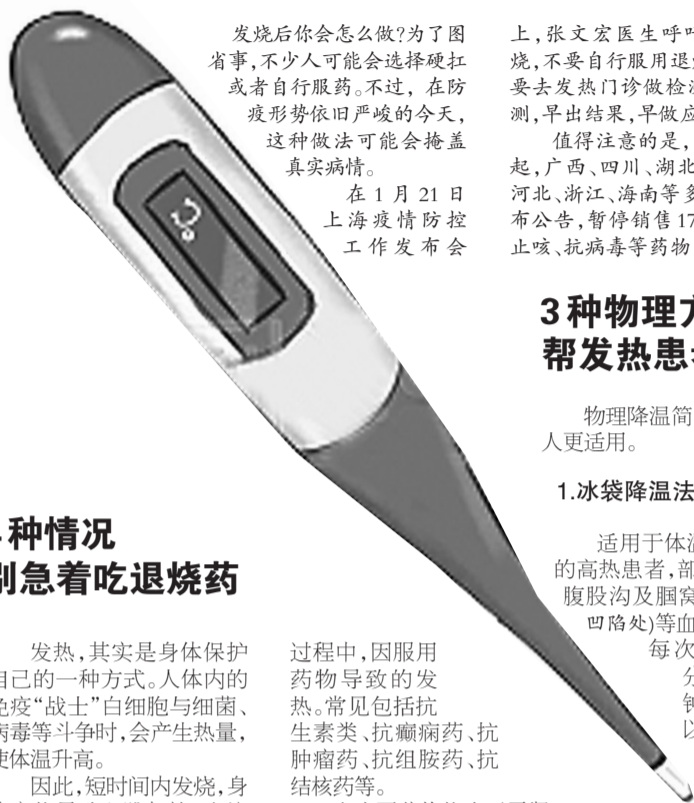


疫情期间发烧了怎么办?

除了测核酸,这些办法需要知道……



发烧后你会怎么做?为了图省事,不少人可能会选择硬扛或者自行服药。不过,在疫情防控形势依旧严峻的今天,这种做法可能会掩盖真实病情。

在1月21日上海疫情防控工作发布会上,

张文宏医生呼吁:如果发烧,不要自行服用退烧药,一定要去发热门诊做检测。早做检测,早出结果,早做应对。

值得注意的是,自1月9日起,广西、四川、湖北、黑龙江、河北、浙江、海南等多地相继发布公告,暂停销售176种退烧、止咳、抗病毒等药物,意在引导

患者到医院就诊,避免由于自行服药导致的症状暂时被掩盖。

除了配合防疫,还有一些情况也不宜急着服用退烧药。今天,就请专家告诉你什么时候不能随便服药,以及发热时的正确处理方式。

3种物理方法帮发热患者降温

物理降温简易有效,对孕妇、儿童或老人等不宜用药的人更适用。

1.冰袋降温法——适用于39℃以上

适用于体温39℃以上的高热患者,部位为腋窝、腹股沟及腘窝(膝盖后方凹陷处)等血管丰富处。每次应放置10分钟—30分钟或遵医嘱,以免局部冻

伤或产生继发效应。

长时间使用冰袋降温者,应休息60分钟后再使用,给予局部组织复原时间。如有局部皮肤发紫、麻木及冻伤发生,立即停止使用。

2.温水擦浴法——适用于低烧

用32℃—34℃的温水擦拭患者皮肤,将高温传导散发。

擦浴时,头部放置冰袋,防止表皮血管收缩、头部充血;足底置热水袋,使患者感觉舒适,也可减轻头部充血。

按双上肢、背部、双下肢的顺序擦拭,腋窝、

肘窝、手心、腹股沟、腘窝等大血管丰富处稍用力,并延长擦拭时间,以促进散热。

擦浴不要超过20分钟,避免患者着凉。

擦浴后,应观察皮肤表面有无发红、苍白、出血点等症状。

3.酒精擦浴法——适用于40℃以上

多用于40℃以上的高热患者。

将纱布或柔软的毛巾用25%—35%的酒精蘸湿,拧至半干。在腋窝、肘窝、腘窝、腹股沟、手心处进行擦浴,避开胸前区、腹部、后颈部。

擦浴过程中注意观察患者情况,如出现寒战、面色苍白、脉搏或呼吸异常时,应立即停止操作,及时就医。



4种情况别急着吃退烧药

发热,其实是身体保护自己的一种方式。人体内的免疫“战士”白细胞与细菌、病毒等斗争时,会产生热量,使体温升高。

因此,短时间内发烧,身体产热导致心跳加快、血流加速,利于运送更多白细胞投入“战斗”,这个阶段称为“高热期”。

如免疫系统取得初步胜利,体温就会逐渐下降,此时人才会浑身出汗,此阶段称为“退热期”。

因此,过早退烧反而影响身体“自愈力”,不利于白细胞与致病菌的战斗。

不仅是疫情期间,任何时候发热都不应该过早服用退烧药,以免掩盖病情。

过程中,因服用药物导致的发热。常见包括抗生素类、抗癫痫药、抗肿瘤药、抗组胺药、抗结核药等。

发生了药物热也无需紧张,首先要到医生或药师指导下停用可疑药物,多数患者停药48小时内可退烧。

4.慢病患者

对乙酰氨基酚和布洛芬会通过肾脏代谢,肾功能不全的患者服药前应咨询医生。有支气管哮喘、消化道溃疡、心脏等疾病的患者应优先选用对乙酰氨基酚。

1.低于38.5℃

38.5℃以下的发热,一般属于身体免疫功能可应对的范畴,不必吃退烧药。此时应多喝水,并采取物理方法降温即可。

2.已经服药

已经服用退烧药却没起效,4小时内不宜再次服用。

目前最常用的退烧药主要有对乙酰氨基酚、布洛芬等,多数在2小时内起效,平均起效时间为服药后1小时左右。用得太勤,可能引起肝肾损伤。

3.药物引起的发热

“药物热”是指治疗疾病

5件事降低退烧药的副作用

发烧38.5℃以上、且核酸检测无异常的情况下,服用退烧药有助于缓解发热引起的不适。注意下面5个细节,能让药物更好地发挥作用,并将副作用降到最低。

1.最多服3天

一般情况下,布洛芬等退烧药不宜连续使用超过3天。感冒引起的体温升高通常持续2天—3天,

超过3天,病情可能变得复杂,最好到医院就诊。

2.不过早服用

一般发热超过38.5℃,才需要用退热药物。发烧低于38.5℃者,不需服药。机体自身的免疫力即可对抗病毒。

3.注意服药间隔

一般每6小时—8小时服1次,最短用药间隔为4

小时,一天不超过4次。不要为了快速退烧,擅自加大用量。

4.退烧药不混用

一般情况下,使用1种退烧药就能缓解病情,同时用多种会增大不良反应的风险。一旦出现药物不良反应,也会增加鉴别难度。

5.及时停药

体温降到38.5℃以下

滴耳液,焐热乎再用

张先生前不久患上了中耳炎,医生给他开了左氧氟沙星滴耳液,开封使用后,他怕药物变质,就把滴耳液放在冰箱里冷藏,结果晚上拿出来滴耳后,感觉头晕目眩。

其实,张先生这种情况是滴耳液放在冰箱里导致的。

人的耳朵分为外耳、中耳、内耳,内耳前庭器官对冷刺激非常敏感,当滴耳液温度过低时,会扰乱内耳的温度平衡,内耳前庭器官受到冷刺激,就会引起眩晕、恶心。

药师特别提醒,正确使用滴耳液,需要记住以下四步:

焐热 如果是在温度较低的环境中使用滴耳液时,要事先把药瓶放在手心里焐热,或者把药瓶放到40℃左右的温水中温一下,让药液温度与体温接近时再使用。注意不要将药液直接加热,以免温度过高破坏药效。

此外,滴药前,要将脓性分泌物用消毒干棉签拭净,或用无菌溶液冲洗,才能使滴耳液发挥最大疗效。

拉耳 滴药时,一般取坐位侧偏头或侧卧于床上,患侧耳朵向上,用手向后上方(小儿向后下方)牵拉耳廓,将外耳道拉直后再滴药,这样可以使药液沿外耳道缓缓流入耳内。滴药时,滴管不要触及外耳道壁,以免滴管被细菌污染。

按压 滴液后,保持原体位3分钟—5分钟,并用手指轻轻按压耳屏3次—5次,通过外力作用使药液经鼓膜流入中耳。

耳浴 耳浴就是将药物滴入耳道,浸泡一段时间,使耳内黏膜充分吸收药物的方法。这种方法可达到局部治疗的目的。有的药品说明书上有明确要求,滴耳后进行约10分钟耳浴。

章文真

冷冻蔬菜营养并不差

细心的消费者会发现,超市里的冷冻区有各种各样分装的冷冻蔬菜,如豌豆、西兰花、玉米粒、胡萝卜片等,建议大家适量存一些,没有新鲜蔬菜时可以应急。

有人认为冷冻蔬菜营养很低,事实上,它们可能比有些新鲜蔬菜营养价值还高。原因在于,蔬菜采摘后,依然会进行呼吸作用,消耗内部的营养。蔬菜在进入超市、蔬果市场之前,都要经过一段时间的运输,不可避免地会因呼吸作用造成营养损失。

冷冻蔬菜一般选用当季的新鲜蔬菜进行加工,经烫漂加热后马上急速冷冻,并保存在-18℃条件下。在这个温度下,蔬菜的呼吸作用几乎停滞,细菌等微生物也无法生长繁殖,反而有利于保留营养。

研究表明,冷冻蔬菜虽然会损失一点水溶性的维生素C和B族维生素,但膳食纤维、矿物质、类胡萝卜素、维生素E等都得到了很好的保留。一些多酚类的抗氧化物质可能还会在储存中增加。

因此,最新版的美国膳食指南指出,冷冻蔬菜可以部分替代新鲜蔬菜作为营养来源。

购买冷冻蔬菜时要注意,首选包装密封完整、表面有光泽、无大量冰晶晶体残留的产品。

自己在家也可以做一些冷冻蔬菜,但要注意以下几点:

第一,选择一些适合冷冻的蔬菜,比如豌豆、西兰花、胡萝卜等。

第二,冷冻之前先焯水。将蔬菜改刀成适合烹调的形状后焯水,一方面可以杀死细菌,另一方面可以让蔬菜的色泽更好,因为焯烫可以破坏蔬菜中的氧化酶活性,阻止氧化酶对叶绿素进行破坏。

第三,焯水后要沥干,并且用小包装分装,避免反复化冻带来的安全隐患。

第四,不要冷冻时间太久,尽量两个月内吃完。冷冻蔬菜从冰箱拿出来后,开水快速焯一下就可以直接烹调,非常方便。

唐墨莲

据《生命时报》