了解睡眠障碍 远离失眠困扰

徐智钦

睡眠障碍指睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现，也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。通常分为四大类：睡眠的启动与维持困难（失眠）、白天过度睡眠（嗜睡），24小时睡眠-觉醒周期紊乱（睡眠-觉醒节律障碍）、睡眠中异常活动和行为（睡行症、梦魇等）。

睡眠障碍的危害不容小觑。研究表明，长期睡眠差会使身体处于早衰现象，提高肿瘤的患病率，比正常人高约3-4倍以上；还会引起多种疾病，如情绪疾病、高血糖、胃肠功能紊乱、不孕等。同时，睡眠障碍与心脑血管疾病、老年人痴呆、帕金森等也有明显关系。处于睡眠状态时，大脑和身体能得到充分休息和恢复，一旦睡眠有障碍，这种平衡被打破，会引发各种精神疾病。比如，会引起健忘，患者注意力难以集中；会导致衰老，皮肤出现松弛、皱褶等；可能引起肥胖，长期睡眠不足会使身体变胖机会大大增加；还会引发心脏病、高血压、老年痴呆等其他疾病。

一、睡眠障碍的原因

1.心理因素

生活和工作中的各种不愉快事件确实容易引发焦虑、抑郁、紧张等不良情绪，这些情绪会使大脑处于兴奋状态，难以平静下来进入睡眠。例如，在工作中面临巨大的压力，担心无法完成任务或者业绩不达标，会让人在晚上睡觉时也不断思考这些问题，从而导致失眠。长期处于这种状态下，睡眠障碍会越来越严重。

2.社会因素

环境嘈杂会干扰人的睡眠，比如居住在靠近马路或者建筑工地附近，车辆行驶和施工的噪音会让人难以入睡或者频繁醒来。空气污浊也会影响睡眠质量，尤其是对于有呼吸道疾病的人来说，污浊的空气可能会导致呼吸不畅，从而影响睡眠。居住拥挤则会让人感到压抑和不舒适，缺乏足够的私人空间，也会影响睡眠。

3.睡眠节律改变

白夜班频繁变动会打乱人体的生物钟。人体有自己的睡眠-觉醒节律，当这种节律被频繁改变时，身体难以适应，就会出现睡眠障碍。例如，经常上夜班的人，在白天睡觉时可能会受到外界环境的干扰，如光线、噪音等，导致睡眠不足。而长期睡眠不足又会进一步影响身体健康和工作效率。

4.生理因素

饥饿、口渴等生理需求会让人在睡眠中醒来。处于经期和更年期的女性，由于体内激素水平的变化，也会出现睡眠障碍。在经期，女性可能会因为身体不适、情绪波动等原因而难以入睡。更年期女性则可能会出现潮热、盗汗等症状，影响睡眠质量。

5.药物及食物因素

饮用咖啡会让人兴奋，难以入睡。咖啡中含有咖啡因，这种物质会刺激中枢神经系统，提高人的警觉性。使用可卡因或皮质激素等药物也会影响睡眠。此外，晚餐过饱会增加肠胃负担，导致身体不适，影响睡眠。而晚餐过饥则会让人感到饥饿，难以入睡。睡前大量饮水可能会导致夜间频繁起夜，影响睡眠。

6.精神障碍

焦虑症、抑郁症、精神分裂等精神问题会严重影响睡眠。焦虑症患者常常会过度担心和恐惧，大脑处于紧张状态，难以入睡。抑郁症患者可能会出现早醒、睡眠浅等问题。精神分裂患者在发病期间可能会出现幻觉、妄想等症状，影响睡眠。

7.躯体疾病

心血管疾病会导致心脏功能受损，影响血液循环，从而引起睡眠障碍。瘙痒、疼痛等症状会让人在睡眠中感到不适，难以入睡。高血压、癌症、甲亢、消化性溃疡等疾病也会通过不同的机制影响睡眠。例如，高血压患者可能会出现头痛、头晕等症状，影响睡眠。癌症患者在治疗过程中可能会出现疼痛、恶心、呕吐等副作用，影响睡眠。

8.遗传因素

虽然遗传因素对睡眠障碍的影响相对较小，但研究表明，某些睡眠障碍可能具有遗传倾向。例如，家族中有失眠症患者的人，患失眠症的风险可能会增加。遗传因素可能通过影响人体的生物钟、神经系统等方面来影响睡眠。

二、睡眠障碍的症状表现

1.失眠

表现为入睡困难、维持睡眠困难、早醒以及总的睡眠时间缩短，睡眠质量下降，导致白天精神不佳。包括以下各种情形：儿童青少年入睡时间大于20分钟，中老年入睡时间大于30分钟考虑为入睡困难。夜里醒来好几次，多在2次以上，醒来之后很难再次入睡。早上醒得早，比正常状态下醒来时间早30分钟以上。白天精神状态不佳，感到困倦、疲劳，想睡觉；难以集中精力，犯错次数增加，记忆力下降；情绪上感到紧张、不安、出现情绪低落或容易烦躁、发怒。

2.睡不醒

如发作性睡病患者白天瞌睡严重，甚至开车时在红绿灯路口睡着。

部分患者就诊时，最终诊断是发作性睡病，白天瞌睡症状很严重。发作性睡病属于慢性睡眠障碍，可能与环境、基因以及某些中枢性疾病有关。临床典型特征是白天在吃饭、交谈或行走时发生不可抗拒的短暂性睡眠发作，睡眠持续时间为数分钟到数小时不等，即使夜间睡眠充足也不能缓解日间突然发生的嗜睡症状。

3.猝倒

兴奋或情绪波动时发生软倒、栽倒，影响患者生活。

猝倒发作与强烈情感反应有关，正性情感（如大笑、情感高涨）比负性情感（如愤怒）更易引起。警觉性刺激、应激、疲劳也可触发猝倒症。猝倒是指突然失去意识，身体倒地并且无法立即恢复，意识清晰。发作性睡病患者大部分同时合并猝倒发作，出现突发的部分或全部肌力丧失，持续几秒钟到几分钟不等，一般不伴随意识丧失。

4.其他症状

包括睡眠规律改变、昼夜节律失调、睡眠中打呼噜、呼吸暂停、夜惊、梦魇、梦游、睡眠中出现简单重复动作等。

睡眠规律改变，昼夜节律失调，患者常在白天入睡，而夜间难以入睡。睡眠中打呼噜、睡眠中呼吸暂停、醒后头痛或头晕等。夜惊、梦魇、梦游等；睡眠中出现的相对简单刻板的运动，如睡眠期周期性肢体运动、快动眼睡眠行为障碍，引起睡眠紊乱、日间功能障碍。发作性睡病患者从睡眠中醒来时出现短暂的瘫痪，还有部分患者可有幻视、幻听、幻触等幻觉的出现。部分患者还可能出现打呼噜、说梦话、磨牙、遗尿等症状。严重的睡眠障碍会危害患者的身体健康，会严重影响患者的生活和工作。

（作者单位系江西中医药大学附属医院）

支气管哮喘的症状、病因与防治知识解析

陈宗平

支气管哮喘是由多种细胞和细胞组分参与的气道慢性炎症性疾病。这种炎症会导致气道高反应性，使患者在受到外界刺激时，容易出现反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。这些症状多在夜间或清晨发作、加剧，多数患者可自行缓解或经治疗缓解。

据统计，全球约有3亿人患有支气管哮喘。在中国，哮喘的患病率也在逐年上升。哮喘不仅会影响患者的身体健康，还会对患者的心理和社交生活产生负面影响。

一、症状表现

1.先兆症状

支气管哮喘发作前，部分患者会出现眼睛痒、鼻塞、打喷嚏等先兆症状。这些症状往往容易被患者忽视，但却是哮喘即将发作的重要信号。当身体出现这些症状时，患者应提高警惕，及时采取预防措施，如避免接触过敏原、使用急救药物等，以减少哮喘发作的风险。

2.急性发作症状

（1）不同程度的症状表现：

①症状轻微患者会有气短，特别是上楼时气短更加明显，呼吸频率增加。

②中度症状是稍微活动就感觉到气短，呼吸频率增加、心率增快，耳朵听到明显的哮鸣音，伴随焦虑。

③重度患者休息时感觉到气短，说话只能单字表达，呼吸频率、心率增快很快，耳朵哮鸣音响亮，大汗淋漓并出现烦躁、焦虑。

④危重症患者意识迷糊，嗜睡，不能说话，脉率变慢。

（2）危重症患者表现：

患者不能平卧，心情焦躁烦躁不安、大汗淋漓，讲话不连贯，呼吸大于三十次每分钟，胸廓饱满，运动幅度下降，胸锁乳突肌收缩，也就是我们常说的三凹征，心率大于120次每分，常出现激脉，可出现成人的PEF低于本人最佳值的60%，氧分压小于60毫米汞柱，二氧化碳分压大于45毫米汞柱，但血值PH下降，x线表现为肺部充气，气胸和纵隔气肿，心电图可呈肺性p波电轴右偏，窦性心动过速，病情更危重者出现嗜睡或意识模糊，胸腹呈现矛盾运动，哮鸣音可从明显变为消失。

3.特殊类型症状

（1）咳嗽变异性哮喘：唯一症状是咳嗽，咳嗽特点是持续时间长、干咳为主、痰少、夜间咳明显，并容易受到外部环境油烟、冷热空气变化的影响。

（2）胸闷变异性哮喘：主要症状为胸闷，可能是唯一症状或主要症状，不会出现典型哮喘的喘息、气急等症状，具有气道可逆性气流受限以及高反应性的特征，通过肺部听诊不会存在哮鸣音。

二、病因探寻

1.内因遗传因素主导

遗传因素在支气管哮喘的发病中起着重要作用。研究表明，如果父母或直系亲属中有哮喘患者，子女患病的几率要比其他人高。这是因为遗传因素使得患者具有过敏体质，对某些特定的刺激更加敏感。例如，某些基因与免疫球蛋白E（IgE）的调节和特应性反应相关，这些基因的异常表达可能导致患者更容易发生哮喘。

2.外因环境复杂多变

（1）空气污染：空气中的污染物如工业粉尘、汽车废气等，会刺激呼吸道黏膜，引起气道炎症，增加哮喘的发病风险。长期暴露在污染的空气中，尤其是高浓度的颗粒物和有害气体环境中，可能导致呼吸道上皮细胞受损，使呼吸道反应性增高。

（2）吸烟：无论是主动吸烟还是被动吸烟，烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会使肺部的纤毛运动减慢，影响呼吸道的清洁功能，同时还会刺激呼吸道，引发哮喘。

（3）呼吸道感染：呼吸道病毒感染与哮喘的形成和发作密切相关，最常见的是鼻病毒。此外，细菌、病毒、原虫、寄生虫等感染也可能诱发哮喘。感染后，病原体直接损害呼吸道上皮，致使呼吸道反应性增高，反复发炎从而引起慢性炎症。

3.具体因素逐一分析

（1）感染因素：呼吸道病毒感染是引起哮喘的重要因素之一。除了鼻病毒，其他常见的病毒如流感病毒等也可能诱发哮喘。感染后，人体免疫系统会产生炎症反应，导致气道狭窄和痉挛，从而引发哮喘症状。

（2）过敏因素：支气管哮喘患者很多是由过敏引起。常见的过敏原包括螨虫、柳絮、灰尘、动物毛发、花粉等。此外，职业性过敏原如油漆、养鸽子等也可能导致哮喘发作。食物中的过敏原如鱼、虾、蟹、蛋类、牛奶等，以及药物如阿司匹林等也可能引发哮喘。

（3）理化因素：肺部在接触油漆、烟草等特殊理化因素的刺激时，可能诱发支气管哮喘的发生。例如，油漆中的挥发性有机化合物、烟草中的尼古丁和焦油等，会刺激呼吸道黏膜，引起气道炎症和痉挛。

三、防治方法

1.预防措施全面覆盖

（1）注意室内外温差：日常生活中要密切关注室内外温差变化，及时增减衣物。尤其在春、秋季，室内昼夜温差较大，更应提高警惕。据统计，因温差变化导致哮喘发作的患者占一定比例。

（2）保持室内温湿度：将室内温度保持在22℃-25℃，湿度维持在40%-50%，有助于减少哮喘发作的风险。适宜的温湿度可以使呼吸道黏膜保持湿润，降低气道的敏感性。

（3）避免接触过敏原：室外活动时要注意避免接触过敏原，如花粉、柳絮等。春季郊游时，应佩戴口罩、眼镜，以防花粉过敏。同时，要远离可能引起过敏的食物，如鱼、虾、蟹等，禁食易致敏食物可以有效降低过敏反应的发生。

（4）随身携带急救药物：哮喘患者应随身携带急救药物，如沙丁胺醇气雾剂等。在哮喘发作时，能够及时使用急救药物缓解症状。据了解，很多患者在关键时刻因没有随身携带急救药物而导致病情加重。

2.药物治疗精准有效

（1）控制性药物：

①吸入性糖皮质激素：如布地奈德、氟替卡松等，是控制哮喘的重要药物。通过局部抗炎作用，有效减轻气道炎症，使哮喘维持临床控制。研究表明，长期规律使用吸入性糖皮质激素可以显著降低哮喘发作的频率和严重程度。

②白三烯调节剂：孟鲁司特钠等白三烯调节剂具有舒张支气管平滑肌、减轻气道炎症的作用。与吸入性糖皮质激素联合使用，可以增强治疗效果。

③茶碱：氨茶碱等茶碱类药物可以舒张支气管，控制气道炎症。但使用时要注意监测血药浓度，避免药物中毒。

（2）缓解性药物：

速效吸入和口服β2受体激动剂：沙丁胺醇、特布他林等β2受体激动剂可以迅速解除支气管痉挛，缓解哮喘症状。在急性发作时，首选短效β2受体激动剂。

3.一般处理措施辅助

避免诱发哮喘发作的危险因素：哮喘患者要戒烟，尽量避免接触刺激性粉尘、油烟，避免可能导致过敏的药物和食物，减少受凉感冒的发生。这些危险因素可能会诱发哮喘发作，加重病情。

（作者单位系巩义市人民医院）

了解心脏如何跳动的奥秘

汪 汉

心脏，这个位于人体胸腔中央的器官，不仅是生命的发动机，更是维持全身血液循环的关键。心脏以一种惊人的精确性和规律性跳动着，将富含氧气的血液输送到全身各个角落，为身体提供必要的养分和氧气，同时回收代谢废物。下面，我们来一起探索心脏跳动的奥秘。

一、心脏的构造与功能

心脏是一个由肌肉构成的四腔泵，分为左心房、左心室、右心房和右心室四个部分。每个心房和心室之间都有瓣膜相隔，确保血液只能单向流动。

左心房与左心室：左心房接收来自肺部的富含氧气的血液，并通过二尖瓣进入左心室。左心室是心脏的主要泵血室，它强大的收缩力将血液泵入主动脉，进而输送到全身各个组织和器官。

右心房与右心室：右心房接收来自全身的缺氧血液，通过三尖瓣进入右心室。右心室将血液泵入肺动脉，进入肺部进行氧合。

二、心脏跳动的机制

心脏的跳动是由一套复杂而精细的传导系统控制的，这个系统包括窦房结、房室结、左右房室束和浦肯野纤维等关键组成部分。

窦房结：位于右心房接近上腔静脉入口处的心外膜下，是心脏跳动的起搏点。窦房结中的起搏细胞能够自发地产生节律性兴奋，并通过过渡细胞传至心房肌，引发心房收缩。

房室结与房室束：兴奋从窦房结传至心房后，会经过结间束下传至房室结。房室结再将冲动沿着左、右房室束支传至心室。

浦肯野纤维：房室束的细小分支即为浦肯野纤维，它们将冲动迅速传至各部分心室肌，引发心室收缩。

心动周期：一个完整的心动周期包括心房收缩、心房舒张、心室收缩和心室舒张四个过程。心房收缩持续时间约为0.1秒，心室收缩持续时间约为0.3秒，随后进入舒张期。这个周期不断重复，形成了心脏的跳动。

三、心脏跳动的调节

心脏的跳动不仅受到心脏传导系统的控制，还受到神经和体液等多种因素的调节。

神经调节：交感神经和迷走神经是调节心脏跳动的主要神经。交感神经兴奋时，心脏跳动加快、加强；迷走神经兴奋时，心脏跳动减慢、减弱。

体液调节：肾上腺素、去甲肾上腺素等激素能够增加心脏收缩力和心率；而乙酰胆碱等激素则能够降低心脏收缩力和心率。这些激素通过体液循环作用于心脏，调节其跳动。

四、心脏跳动的意义

心脏的跳动是维持生命的重要生理功能。它不断将富含氧气的血液输送到全身各个组织和器官，为身体提供必要的养分和氧气。同时，心脏还通过回收代谢废物和调节体液平衡等方式，维持身体的内环境稳定。

五、心脏跳动的异常与疾病

当心脏的跳动出现异常时，可能会导致一系列心血管疾病。

心律失常：心律失常是指心脏跳动的频率、节律、起源部位或传导路径发生异常。常见的心律失常包括窦性心动过速、窦性心动过缓、房性早搏、室性早搏等。这些异常可能导致心悸、胸闷、头晕等症状，严重时甚至危及生命。

心力衰竭：心力衰竭是指心脏无法提供足够的血液来满足身体的需求。这可能是由于心脏肌肉受损、心脏瓣膜疾病、高血压等原因导致的。心力衰竭患者可能出现呼吸困难、乏力、水肿等症状。

冠心病：冠心病是由于冠状动脉供血不足导致心肌缺血、缺氧而引起的疾病。冠心病患者可能出现心绞痛、心肌梗死等症状，严重时可能导致心脏骤停。

六、保护心脏的方法

为了保持心脏的健康跳动，我们需要采取一系列措施来保护好心脏。

保持健康的生活方式：包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、保持良好的心态等。

定期体检：及时发现并治疗高血压、高血脂等心血管疾病的高危因素。

遵医嘱用药：对于已经患有心血管疾病的患者，应遵医嘱按时服药，并定期复诊。

综上所述，心脏的跳动是一个复杂而精细的过程，它受到多种因素的调节和影响。了解心脏跳动的奥秘，有助于我们更好地保护心脏健康，预防心血管疾病的发生。

（作者单位系成都市第三人民医院）

小儿发烧莫惊慌 科学应对有妙招

汪 伊

小儿发烧是儿科常见的症状之一，常常让家长们焦虑不安。发烧是身体对感染、炎症或其他刺激的一种自然反应，它本身并不是一种疾病，而是身体免疫系统在发挥作用的表现。了解小儿发烧的原因、正确的处理方法以及何时需要就医，对于家长们来说至关重要。

一、小儿发烧的原因

1.感染因素

病毒感染：这是小儿发烧最常见的原因之一。常见的病毒包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。病毒感染通常会引起上呼吸道感染、流感、手足口病等疾病，伴随发烧、咳嗽、流鼻涕、喉咙痛等症状。

细菌感染：如肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等细菌引起的肺炎、扁桃体炎、中耳炎、尿路感染等疾病，也会导致小儿发烧。细菌感染引起的发烧往往比病毒感染更为严重，可能伴有高热、寒战、精神萎靡等症状。

支原体感染：支原体肺炎是小儿常见的支原体感染疾病，可引起发热、咳嗽、乏力等症状。

2.非感染因素

自身免疫性疾病：如幼年特发性关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病，会导致小儿身体免疫系统异常活跃，出现发烧、关节疼痛、皮疹等症状。

恶性肿瘤：某些恶性肿瘤，如白血病、淋巴瘤等，也可能引起小儿发烧。这类发烧通常持续时间较长，伴有贫血、出血、淋巴结肿大等症状。

中暑：在炎热的天气里，小儿如果长时间暴露在高温环境中，可能会中暑，出现发烧、头晕、恶心、呕吐等症状。

疫苗接种：小儿在接种某些疫苗后，可能会出现发烧等不良反应。这种发烧通常在接种后24至48小时内出现，一般为低热，持续时间较短。

二、小儿发烧的症状

1.体温升高

小儿发烧时，体温会明显升高。通常使用体温计测量腋下、口腔或直肠温度。正常小儿的腋下温度一般在36℃至37℃之间，口腔温度比腋下温度高0.2℃至0.5℃，直肠温度比腋下温度高0.5℃至1℃。如果小儿腋下温度超过37.5℃，口腔温度超过37.8℃，直肠温度超过38℃，则可认为是发烧。

发烧的程度可分为低热（37.5℃至38℃）、中度发热（38.1℃至39℃）、高热（39.1℃至41℃）和超高热（41℃以上）。

2.其他症状

小儿发烧时，除了体温升高外，还可能伴有其他症状，如咳嗽、流鼻涕、喉咙痛、呕吐、腹泻、皮疹、精神萎靡、食欲不振等。这些症状的出现有助于医生判断发烧的原因。

三、小儿发烧的正确处理方法

1.观察病情

当小儿发烧时，家长首先要保持冷静，观察小儿的病情。注意小儿的体温变化、精神状态、食欲、睡眠等情况。如果小儿精神状态良好，食欲正常，睡眠安稳，可以先观察一段时间，不必急于用药。

如果小儿体温持续升高，超过38.5℃，或者出现精神萎靡、食欲不振、呕吐、腹泻等症状，应及时采取措施进行处理。

2.物理降温

温水擦浴：用温水浸湿毛巾，轻轻擦拭小儿的额头、颈部、腋窝、腹股沟等部位。水温一般控制在32℃至34℃之间，每次擦拭时间约10至15分钟。温水擦浴可以通过水分蒸发带走热量，降低小儿的体温。

冷敷：可以用冰袋或冷毛巾敷在小儿的额头、颈部、腋窝等部位。冷敷可以使局部血管收缩，减少热量的散发，从而降低体温。但要注意，冷敷时间不宜过长，以免引起小儿不适。

降低环境温度：保持室内通风良好，适当降低室内温度。可以打开空调或电扇，但要避免直接对着小儿吹。降低环境温度可以帮助小儿散热，降低体温。

3.药物降温

如果小儿体温超过38.5℃，物理降温效果不佳，可以考虑使用药物降温。常用的退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬。

对乙酰氨基酚：适用于3个月以上的小儿，每次用量为10至15毫克/千克，每4至6小时一次，24小时内不超过4次。

布洛芬：适用于6个月以上的小儿，每次用量为5至10毫克/千克，每6至8小时一次，24小时内不超过4次。

在使用退烧药时，要严格按照说明书上的剂量和用法使用，不要超量使用。同时，要注意药物的不良反应，如恶心、呕吐、皮疹等。如果出现不良反应，应及时停药并咨询医生。

4.补充水分

小儿发烧时，身体会通过出汗等方式散热，导致水分丢失。因此，要及时给小儿补充水分，防止脱水。可以给小儿喝温开水、果汁、米汤等，少量多次饮用。

如果小儿出现呕吐、腹泻等症状，导致水分丢失较多，可以在医生的指导下使用口服补液盐，补充水分和电解质。

5.饮食调理

小儿发烧时，食欲可能会受到影响。此时，要给小儿提供清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蔬菜汤等。避免给小儿吃油腻、辛辣、刺激性食物。如果小儿食欲不佳，可以采取少食多餐的方式，保证小儿摄入足够的营养。

四、何时需要就医

1.体温持续升高

如果小儿体温持续升高，超过39℃，或者使用退烧药后体温仍不能下降，应及时就医。

2.出现严重症状

如果小儿出现精神萎靡、嗜睡、抽搐、呼吸困难、面色苍白、皮疹等严重症状，应立即就医。

3.发烧时间过长

如果小儿发烧时间超过3天，或者反复发烧，应及时就医，查明发烧的原因。

4.伴有其他疾病

如果小儿发烧伴有咳嗽、流鼻涕、喉咙痛等症状，持续时间较长，或者症状加重，应考虑是否患有呼吸道感染等疾病，及时就医。如果小儿发烧伴有呕吐、腹泻等症状，可能是胃肠道感染等疾病，应及时就医。

五、预防小儿发烧的方法

1.增强免疫力

合理饮食：给小儿提供均衡的饮食，保证摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。可以多给小儿吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类等食物。

适量运动：鼓励小儿进行适量的运动，如跑步、跳绳、游泳等，增强体质。

充足睡眠：保证小儿有充足的睡眠，有利于身体的恢复和免疫力的提高。

2.注意个人卫生

勤洗手：教导小儿养成勤洗手的好习惯，尤其是在饭前便后、接触公共物品后要及时洗手。

保持清洁：保持小儿的居住环境清洁卫生，定期打扫房间、通风换气。小儿的衣物、被褥要经常清洗、晾晒。

3.避免接触感染源

避免带小儿去人员密集、空气不流通的场所，如商场、超市、电影院等。如果必须去，要给小儿佩戴口罩。

避免与患有感染性疾病的人接触，如感冒、流感、手足口病等患者。如果家中有人患病，要注意隔离，避免传染给小儿。

4.按时接种疫苗

按照国家规定的免疫程序，按时给小儿接种疫苗，可以有效预防多种感染性疾病，减少发烧的发生。

小儿发烧是儿科常见的症状之一，家长们要正确认识发烧的原因和处理方法，不要过于惊慌。在小儿发烧时，要密切观察病情，采取正确的处理方法，如物理降温、药物降温、补充水分、饮食调理等。如果小儿出现严重症状、发烧时间过长或伴有其他疾病，应及时就医。同时，家长们要注意预防小儿发烧，增强小儿的免疫力，注意个人卫生，避免接触感染源，按时接种疫苗。只有这样，才能更好地保护儿童健康。

（作者单位系河南中医药大学儿科医学院）

本版投稿咨询电话：
0554—6657551
189 9404 5261