

## 科学应对腺病毒感染 守护孩子健康成长

潘有为

随着病毒性疾病谱的变化，儿童感染性疾病的临床表现日趋复杂，腺病毒感染作为婴幼儿和学龄前儿童常见的病毒性病因之一，愈发受到临床和家长的关注。腺病毒感染具有起病急、传播速度快的特点，婴幼儿在感染后多出现持续高热表现，常被家长称为“小火炉”，需要及时予以干预，避免疾病进展。本文将从腺病毒感染的角度出发，帮助家长认识病毒的特点、临床表现、家庭护理方法以及预防措施，帮助家长科学应对，守护孩子健康成长。

### 1. 什么是腺病毒？

腺病毒是一类无包膜的双链DNA病毒，最早于20世纪50年代从人类扁桃体组织中分离出来，目前已知有50种以上血清型，且不同类型的腺病毒引起的病症各不相同，需要予以特别关注。儿童群体发生腺病毒感染尤为常见，且3岁以下婴幼儿更为多发，感染后可能出现高热、干咳等表现。腺病毒感染引发的疾病多具有自限性特点，即在一周左右自行缓解，但是部分患儿并不适用这一特点，如未加以有效干预可能引发严重并发症。

腺病毒感染全年均可发生，但以春末夏初和冬季最为高发。

儿童是腺病毒感染的主要易感人群，加上此病毒具有较强的传播能力，因此幼儿园、学校等人群密集场所容易出现聚集性发病。腺病毒的传播主要有飞沫传播、直接接触传播、间接接触传播、粪-口传播等，家长要正确了解病毒传播途径，通过采取有效预防措施降低儿童感染风险。

### 2. 腺病毒感染有何表现？

腺病毒感染的表现形式多样，不同血清型可能引起不同的症状，其中最常见的是为发热、呼吸道感染，但也可能对儿童的胃肠道以及眼睛等造成影响。具体而言有以下几点表现，单一或者联合出现：（1）发热。发热是腺病毒感染最典型的临床表现，多数患儿会突然起病，体温在短时间内迅速升高至39℃以上，且退烧困难、易反复发作，持续时间多在3-7天，甚至更长。需要注意的是，由于婴幼儿调节体温能力较弱，高热可能诱发惊厥，家长要及时注意儿童状态，一旦发生惊厥立刻送医。（2）呼吸道症状。腺病毒感染后患儿多出现上呼吸道症状，包括咽痛、咽喉红肿、鼻塞、流鼻涕、干咳等，部分患儿还可能由于病毒侵袭引发支气管炎或肺炎，出现呼吸急促、喘息等症状，此时家长应高

度重视，必要时需住院治疗。（3）消化系统症状。部分腺病毒株会侵犯胃肠道，引起恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，需要注意的是，此类症状容易与轮状病毒或诺如病毒感染混淆，但是腺病毒感染通常伴随明显的呼吸道症状，可以予以鉴别诊断。（4）眼部症状，腺病毒感染也是“红眼病”发生的主要原因，宝宝在感染此病毒后可能出现单侧或双侧眼睛充血、畏光、流泪、分泌物增多等结膜炎表现，出现红眼症状。

### 3. 宝宝感染腺病毒后家长应如何处理？

当前并无针对腺病毒感染的特效药，因此儿童在出现腺病毒感染后多通过症状予以支持治疗，以此缓解症状表现、防止脱水并发症的发生。家长在患儿生病期间要让其充分休息，避免剧烈运动；鼓励孩子少量多次饮水或口服补液盐，以防脱水；定时测量体温，记录退烧药使用时间，便于判断病情进展。另外要实施对症处理：当孩子体温超过38.5℃时应遵医嘱使用对乙酰氨基酚或布洛芬进行退热处理，但是要注意剂量准确、间隔时间合理，避免重复用药；若宝宝存在明显呼吸道症状可通过生理盐水

滴鼻缓解鼻塞、止咳祛痰药缓解咳嗽；对于出现红眼症状的孩子，家长可以使用干净的湿毛巾冷敷双眼，加强看护，避免婴幼儿揉眼睛。

一般情况下腺病毒感染为自限性疾病可在一周内自行康复，多数宝宝无需至医院住院治疗，但是若出现持续高热超过3天且退烧药无效、出现呼吸急促和喘息、嗜睡、精神萎靡、反复呕吐腹泻、意识模糊等表现则需要立刻前往医院，防止出现病情恶化。

### 4. 结论

腺病毒感染属于自限性疾病，虽然宝宝的高热表现看起来较为严重，但是家长不必过度恐慌，需要通过加强对于疾病的了解掌握正确的处理方法，科学应对，帮助儿童在短时间内康复。家长也要认识到，预防远比治疗重要，因此在日常生活中也要通过指导宝宝饭前便后勤洗手、在腺病毒感染高发季节避免带宝宝去人多的地方、定期开窗通风以保持室内空气流通、均衡饮食和营养、每天进行适当的户外活动、保证充足的睡眠时间等加以预防，最大程度降低宝宝腺病毒感染的发生率。

（作者单位系安徽省六安市金寨县人民医院）

## 中医骨伤的发展历程与创新

张春阳

中医骨伤科凭借独特的医疗理念与技术有效改善了广大骨伤病患者的临床结局，是中华医学关键组成部分之一。中医骨伤历史悠久，在数千年发展中逐步形成完善而成熟的理论体系及诊疗技术。自初期的“以石为针”直至近代中西医理念与技术的融合，中医骨伤在持续传承的过程中不断革新，旨在为人类健康与安全提供卓有成效的医疗方案。下面让我们一起了解中医骨伤从古至今的发展历程，探索中医骨伤的创新实践之路。

### 1. 中医骨伤的起源及发展历程

中医骨伤的萌芽可追溯到原始社会，在日常劳作以及狩猎活动中，创伤事件时有发生，先民在逐渐摸索的过程中掌握了“砭石”“敷贴”等方法缓解骨伤疼痛。进入宋元时期后，中医正骨技术得到充分发展，以悬吊复位、牵引复位等为主的正骨手法相继出现，元代医家李仲南发明“曲针”用于缝合伤口，促进了骨伤科的规范化。

明清时期，中医骨伤理论逐渐深化，吴谦等医家在《医心方》中提出正骨八法（摸、擦、端、提等），为正骨手法提供理论高度契合。此外，东汉名

医华佗应用“麻沸散”实施骨折以及剖腹手术，并根据动物动作创编出利于筋骨康复的“五禽戏”，推动了中医骨伤技术发展。而清创缝合、骨折固定等骨伤病治疗技术在《五十二病方》中已有记载，展现了早期骨伤科学的智慧。

隋唐时期，骨伤科首部专著——《仙授理伤续断秘方》在蒯道人的悉心编撰下成书，其中包含关于骨折治疗四法（复位、固定、药物以及功能锻炼）的详细描述，并以髋关节脱位为例对具体整复手法进行剖析。与此同时，外科技术也逐渐得到发展，巢元方编撰的《诸病源候论》对清创要点进行明确阐述，规范了开放性骨折治疗行为；孙思邈在其著作《千金方》中记录通过蜡疗、热敷等方法缓解骨伤疼痛。进入宋元时期后，中医正骨技术得到充分发展，以悬吊复位、牵引复位等为主的正骨手法相继出现，元代医家李仲南发明“曲针”用于缝合伤口，促进了骨伤科的规范化。

明清时期，中医骨伤理论逐渐深化，吴谦等医家在《医心方》中提出正骨八法（摸、擦、端、提等），为正骨手法提供理论高度契合。此外，东汉名

说、筋骨损伤辨证、活血化瘀治法等理论的提出引发了关于中医骨伤的学术争鸣，推动了骨伤科内外科结合治疗理念的形成。此外，骨伤治疗理论与技术呈现区域化特征，多个流派相继形成，如以手法轻柔、温和而著称的岭南骨伤派、以重手法整复为宗旨的京津正骨派等。

### 2. 中医骨伤的近代传承与创新

鸦片战争后，中医骨伤科在西医冲击下一度陷入发展困境，民间主要通过师徒传承的形式对相关理念与技术进行传承。晚清医学家著作《血证论》中提及“跌打损伤骨兼顺气”，这一观点为骨伤病的治疗提供了全新思路。

随着时间推移，中医骨伤科学被纳入现代教育体系，各高校陆续设立中医骨伤相关专业，对历代名医经验进行系统化整理，通过持续传承与创新助力中医骨伤走向振兴发展之路。20世纪中后期，中医骨伤科迎来技术革新浪潮，在传统手法的基础上联合X光、超声等现代影像技术，不仅提高了操作效率，同时也能实现可视化诊疗，对医疗服务质量的全面提升有促进作用。

近年来，中医传统技术与现代医疗技术深度融合，中西医结

合诊疗逐渐成为骨伤科主流诊疗模式之一。小针刀、银针松解等新兴微创技术的应用可以发挥中医经络学以及西医解剖学在骨伤疾病治疗中的优势，在解除筋膜粘连、缓解神经压迫与局部肿瘤方面取得出色效果。此外，在功能康复方面，传统导引术与现代化康复医学核心理念的有机结合形成了“一针一牵三板法”及“三维平衡正脊技术”等复合方法，为骨伤患者功能康复提供进一步保障。在科技驱动下，3D打印等数字化技术为骨折固定方案的优化与创新提供了有力支持。当前时代，中医针灸、正骨等特色技术已被部分国家纳入医保体系，中医骨伤在全球范围内得到推广和传播。

中医骨伤秉承“治未病”理念、坚持“整体观”宗旨，从初期的“以石代针”到如今的“中西医并重”，在数千年发展中实现了理论与技艺的传承和创新，持续为人类健康提供独具特色的诊疗方案。未来，传统智慧与先进科技的融合将成为引领中医骨伤走向新辉煌的重要抓手，也是推动中医骨伤创新发展的关键驱动力。

（作者单位系安徽省合肥市庐江县中医院）

## 24小时动态血压监测 在临床治疗中的应用与价值

余亚男

近年来，高血压患病率呈增长趋势，如何准确诊断和治疗高血压成为医疗领域的重要议题。以往血压测量方法容易受到白天衣效应等多种因素影响，难以全面、精准地反映患者的真实血压状况。24小时动态血压监测是一种全新技术，在临床治疗中展现出独特的应用价值。

### 1. 降低高血压误诊率

人的血压容易受到情绪波动、身体活动水平以及饮食偏好外在因素的影响。故以往所采取的血压检测方法可能难以精准反映个体真实的血压状态。譬如，在医疗场所测量血压的过程中，可能会出现“白大衣效应”，即患者因担心个人健康状况而感到紧张，进而导致血压测量结果比实际水平更高。与之相反的是，部分人可能会形成一种心理条件反射，认为在特定的时间点，测量血压能够让其处于身心放松状态，进而导致血压测量结果比实际水平更低。而通过24小时动态血压监测，能够在日常生活中对患者的血压变化进行精准记录，不会受到上述因素的影响，能够对医生提供真实、可靠的血压数据，利于提高诊断准确性，降低高血压误诊率。

### 2. 避免过度降压

对高血压患者来说，保持适当的血压水平十分重要。实践指出，当血压长时间处于较高水平，会增加冠心病、脑卒中以及肾功能损伤等心脑血管事件的发生风险。以往所采取的血压检测方法可能无法全面评估患者全天候的血压变化状况，导致医生难以精确调整药物剂量，甚至会引起过度降压。通过24小时动态血压监测，临床医生能够获得患者在休息状态下或者在活动状态下的血压信息数据，同时结合服药时间，进一步分析药物使用效果和药效发挥时间等。在此基础上，临床医生能够选择更适合患者的降压药物，并对药物使用频率进行适度调整，以获得血压控制的最佳效果。譬如，对于夜间血压增高的患者，在医生指导下服用长效降压药物。对于白天血压波动比较明显的患者，单一使用长效药物可能不足以应对突发性的血压升高问题，临床医生会结合患者24小时动态血压监测的结果，考虑采用联合药物治疗策略，即联合使用长效药物和短效但能迅速发挥效果的药物，在关键时间节点增强降压效果，同时避免过度降压带来的不良反

应。

### 3. 预测靶器官损害

24小时动态血压监测不仅能全面反映高血压患者的血压波动状况，在某种程度上还能够预测心血管事件。值得一提的是，白天与夜间的血压节律变化对预测靶器官损害至关重要。相关研究认为，夜间血压持续增高、正常的昼夜节律消失，会显著增加左心室肥厚的发生风险，甚至发展为心力衰竭。另外，夜间血压控制效果不佳还可能引发脑卒中等病症。在昼夜节律紊乱的情况下，患者清晨交感神经更加兴奋，血管张力明显增高，导致心肌耗氧量有所增加，容易诱发心肌缺血。数据研究显示，由急性心肌缺血所致急性心肌梗死、心脏性猝死大多发生在清晨6时至12时之间。正因如此，通过24小时动态血压监测评估昼夜节律变化，有助于更准确地判断高血压、冠心病患者的预后风险，为早期干预提供科学参考依据。

### 4. 预防夜间脑卒中

在部分高血压患者中，由于自主神经调节功能异常或血管顺应性下降，正常的夜间血压“勺型”节律发生改变，表现为夜间血压不降反升，形成“非勺型”或“反勺型”血压曲线。这种现象极易诱发夜间心绞痛、心肌梗死及脑卒中等急性心脑血管事件。由于这些事件常发生在睡眠期间，患者往往缺乏明显感知，难以及时就医，极易错过最佳抢救时机，严重时危及生命。通过24小时动态血压监测，可以连续记录患者全天血压波动情况，帮助医生精准识别是否存在夜间血压升高问题，进而筛选出高危人群。临床医生可根据24小时动态血压监测结果和个体病情特点，灵活调整治疗方案。一方面，通过调整服药时间，如将部分药物改为晚间或睡前服用，有助于更好地控制夜间血压，恢复正常的昼夜节律；另一方面，合理搭配不同作用机制的降压药物，以减少血压波动，从而降低夜间心脑血管事件的发生风险。

总之，24小时动态血压监测在临床治疗中发挥着重要作用。24小时动态血压监测不仅能够降低高血压误诊率，还能够为个性化治疗提供有力支持。随着技术发展和应用范围持续扩大，24小时动态血压监测将在未来发挥更大的作用。

（作者单位系六安市人民医院）

## 普外科护理知识： 术后饮食与活动的注意事项

杨涛

对普外科术后患者而言，正确的饮食和适当的活动对于手术切口愈合有利，还能降低并发症风险，提高其整体生活质量。接下来，我将带领大家深入了解普外科术后饮食与活动的注意事项。

### 1. 术后饮食注意事项

一、逐渐恢复到正常饮食状态。普外科术后，患者的消化系统更加敏感且脆弱。因此，在术后早期，建议患者进食米汤和果汁等流质食物，为身体提供充足水分和能量。随着身体逐渐恢复，患者可进食粥类等半流质食物，最终过渡至正常饮食。建议患者优先选择瘦肉、鱼类、鸡蛋和豆制品等易于消化且营养丰富的食物。避免进食辛辣刺激、油腻类食物，以免加重肠道负担，延长手术切口愈合时间。

二、摄入充足水分。保持体内水分平衡，可有效预防便秘，加速人体代谢。根据普外科术后患者身体情况，结合医生建议，调整日常饮水总量。值得一提的是，直接饮水除外，通过进食西瓜和黄瓜等水分含量较高的果蔬，也能够补充水分。不过，需避免饮用太多的咖啡因饮品，以防脱水。

三、适度增加蛋白质摄入量。人体摄入充足蛋白质，利于促进体内组织修复，强化机体免疫力。建议普外科患者进食瘦肉和鱼类等含有优质蛋白质的食物。在食材准备中，避免采取煎、炸等烹调方式，尽可能选择蒸、煮，以减少油脂摄入量。除此以外，乳制品也是优质蛋白质的重要来源，若患者抗拒进食或者不能进食肉类，可选择进食奶酪或酸奶等乳制品。

四、适度进食新鲜果蔬。橙子、苹果和菠菜等新鲜果蔬富含较多的维生素C、抗氧化剂等，利于促进手术切口愈合，同时强化机体免疫力。不过，对于普外科术后初期的患者来说，将果疏榨汁或制成泥状，更易于其消化。

五、合理控制糖分摄入量。摄入过多的糖分可能会削弱普外科术后患者的免疫系统。故术后需尽可能避免摄入碳酸饮料和甜点等高糖类食物。若想吃一些甜食，可选择一些低糖或无糖替代品。

六、遵守少食多餐原则。普外科术后，患者的食欲可能会有所下降。此阶段遵守少食多餐的原则，不仅利于减轻胃肠道负担，还能让身体更有效地吸收营养，同时减少单次进食过多造成的不适感。

## 警惕！这些症状可能是肠道发出的“求救信号”

石淑勤

肠道是一个神奇的器官，被誉为“人体第二大脑”。肠道不仅寄居着大量的菌丛，还在人体代谢调节、营养吸收、神经信号传递等多个方面发挥着重要作用。那么，当肠道功能异常时，我们的身体会出现哪些问题呢？以下是8种常见的肠道“求救信号”。

### 1. 腹泻与便秘交替出现

排便异常是肠道菌群失衡的一种常见表现，当有害细菌占据主导地位，其可能刺激肠道分泌过多水分，进而引起腹泻。某些有益细菌减少，会导致肠道蠕动速度减缓，进而引起便秘。腹泻与便秘交替出现，就像肠道在发出失衡警报，需对此予以高度重视。譬如，当人体摄入过多的脂肪和低纤维食物后，肠道菌群平衡容易被破坏，从而引发上述症状。另外，滥用抗生素也会导致有益菌被抑制，让有害菌得以繁殖，从而加重肠道紊乱症状。

### 2. 持续性腹胀

如果在进食后经常出现持续数小时的腹胀感，这可能是肠道菌群失衡的一个重要信号。当有益菌与有害菌的比例失去平衡后，消化系统无法正常分解食物残渣，从而引起异常发酵，产生非常多的气体。这种胀气不仅会令人感

到不适，还常伴有肠鸣音，好似肚子正在进行“示威游行”，反映了肠道内微生物生态系统处于不稳定的状态。对于经常感到腹胀的人来说，调整饮食习惯非常重要，在饮食中适度增加膳食纤维的摄入量，多吃一些新鲜果蔬和全谷物，如苹果、香蕉、菠菜、青菜、燕麦、糙米和红薯等，利于促进有益菌生长，进一步改善消化功能，减少腹胀发生频率。

### 3. 免疫力持续下降

约70%的免疫细胞在肠道内“安家”，一旦肠道菌群失衡，便会直接削弱免疫系统防线。当有益菌数量不足时，人们可能会出现频繁感冒、伤口恢复速度减缓等异常表现。维持肠道菌群平衡是提升免疫力的一个重要环节，通过补充有益菌，如服用益生菌补充剂等，利于恢复肠道内的有益菌群，进一步提高人体免疫力，降低患病可能。

### 4. 情绪波动强烈

肠道被誉为“人体第二大脑”，肠道菌群失衡可能会影响情绪调节，进而引发焦虑和抑郁等问题。某些有益菌能够产生5-羟色胺的前体物质，该物质属于大脑的“快乐激素”，当有益菌数量减少，此类物质的分泌会有所减少，容易引起情绪波动。此外，

当有害菌进入人体血液，这些毒素可能通过迷走神经传导路径，进而引起注意力不集中、烦躁不安等神经系统症状。

### 5. 皮肤问题反复出现

痤疮和湿疹等常见皮肤病，可能是肠道健康问题的“外在信号”肠道菌群失衡可能导致肠道屏障功能受损，引起“渗漏”，使毒素和炎症因子渗入血液。这些有害物质进入血液循环，皮肤便可能成为其“排泄口”，从而引发各种皮肤炎症。正因如此，改善肠道环境对于控制皮肤问题十分重要。譬如，避免摄入容易导致过敏的食物，同时增加蓝莓和绿茶等富含抗氧化成分食物的摄入量，利于降低体内炎症水平，从而改善皮肤状态。

### 6. 异常饥饿感

菌群失衡可能引起异常的饥饿感，某些致病菌会分泌更多刺激食欲的蛋白质，引诱你通过不断进食来满足其营养需求。这种异常的饥饿感，好似肠道微生物在“点外卖”。相关研究表明，肥胖人群肠道中厚壁菌门比例显著增高。此类菌群能够更高效地从食物中提取热量，导致宿主在相同食量下吸收更多能量，形成越吃越饿的恶性循环。为改变这一情况，建议您在日常饮食中控制

食物摄入量，同时选择纤维含量较高的食物，以增强饱腹感。此外，还能够参与一些运动，以提高机体代谢效率。

### 7. 持续疲劳感

菌群失调可能引起慢性疲劳。肠道内部存在的有益菌能够帮助人体分解食物，并合成维生素B等有益物质。当菌群处于失衡状态时，此类功能可能会受到影响，进而导致能量代谢异常，增加疲倦感。建议在日常生活中重视调整饮食结构，谨慎遵医嘱服用一些维生素补充剂，以维持能量代谢和神经系统正常运转。

### 8. 口腔异味

长时间存在口腔异味可能与肠道菌群失衡息息相关。某些有害菌会产生一些挥发性硫化物，此类物质通过血液循环进入口腔，引起口臭。日常生活中，通过保持良好的个人卫生习惯，如定期刷牙、使用牙线和漱口水等，结合合理的饮食安排，能够有效地改善肠道微生态环境，预防口臭。

肠道是我们健康的“守门员”，肠道的状态直接关系到我们的生活质量。不要忽视那些看似普通的症状，那可能是身体发出的“求救信号”。及时就医，别让大问题变成大麻烦！

（作者单位系淮溪县中医院）