

成人发热好虚弱——中心医院专家教您正确应对

2021-10-22原文



护士，护士
我家老头烧到38℃了，快给他
用药啊！



别着急，爷爷的情况可以先选用
物理降温，暂时不用药

还不用药？烧出问题你付得起
责吗？



“

面对发热的成年患者
家人都会不太“淡定”
因为与儿童相比
成年人对于体温升高的耐受力更弱
症状表现更明显
比如寒颤等高热的症状
在成年人发热时更为常见
家人看着也就更为着急

“



其实

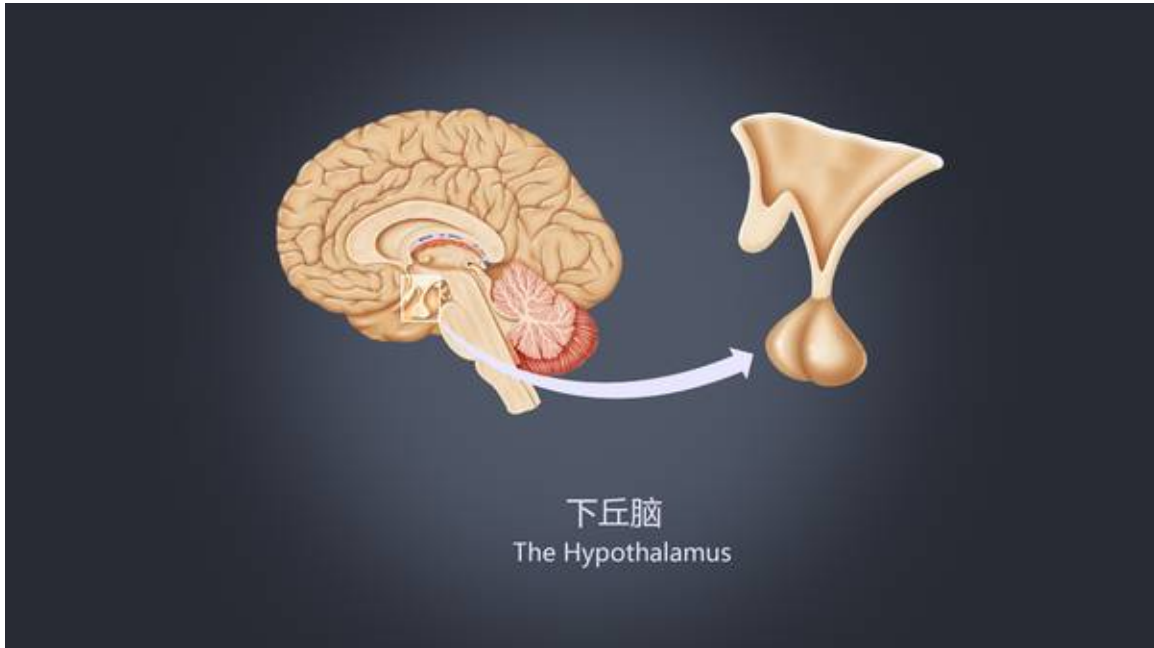
不论是成人还是孩子
发热并不主张立即用退烧药
而是应该根据发热的程度

精准处理



人为什么会发热？

首先，人体的温度依靠下丘脑的体温调节中枢来实现，一般维持在 37°C 左右

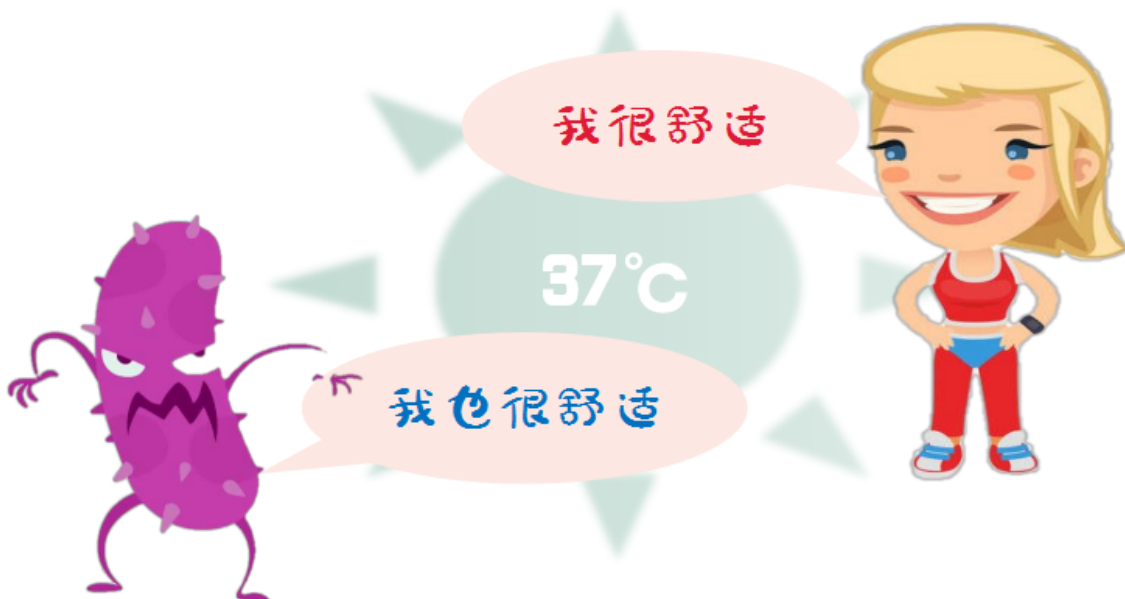


这个温度不仅让人体感觉到舒适

体内的病毒、细菌也会觉得舒适

如果人体被病原体，细菌，病毒，真菌等感染后

舒适的 37°C 会让这些病原体加速增值，威胁人体健康

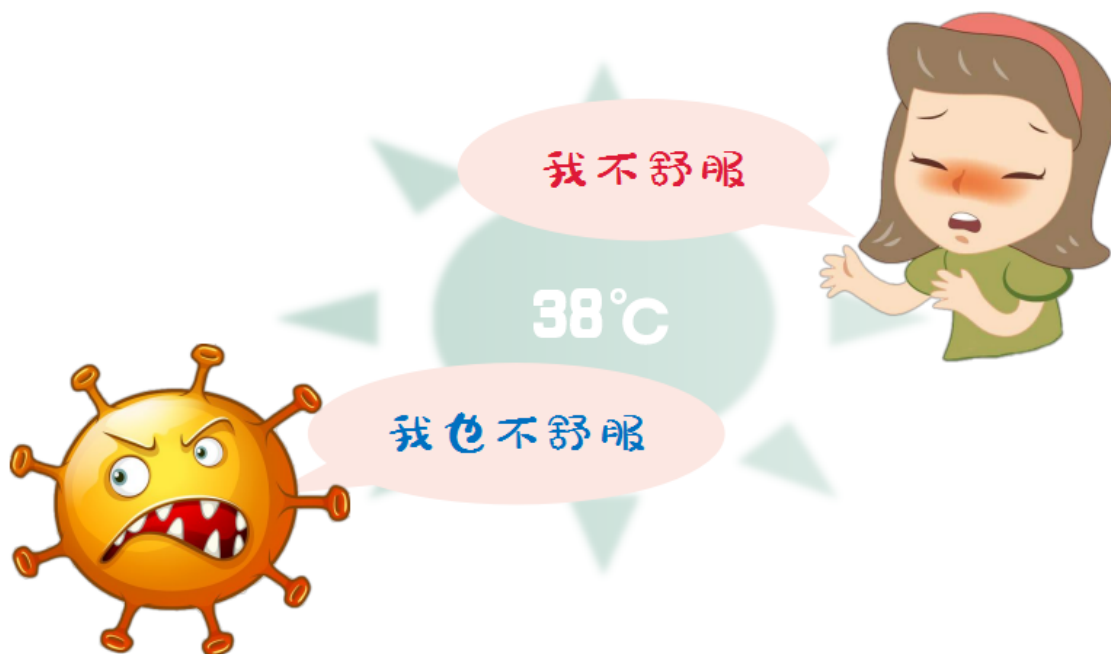


人体会激活中性粒细胞，嗜酸性粒细胞，单核吞噬细胞系统

为抵御感染奋起反击，战火悄然开启

战火信号也会传送到“下丘脑”

从而使体温升高，给病原体制造不舒适的环境



根据体温升高的程度不同，医学上把发热程度进行了区分， $37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ 属于低热； $38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 属于中等度热； $39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ 属于高热； 41°C 以上属于超高热。



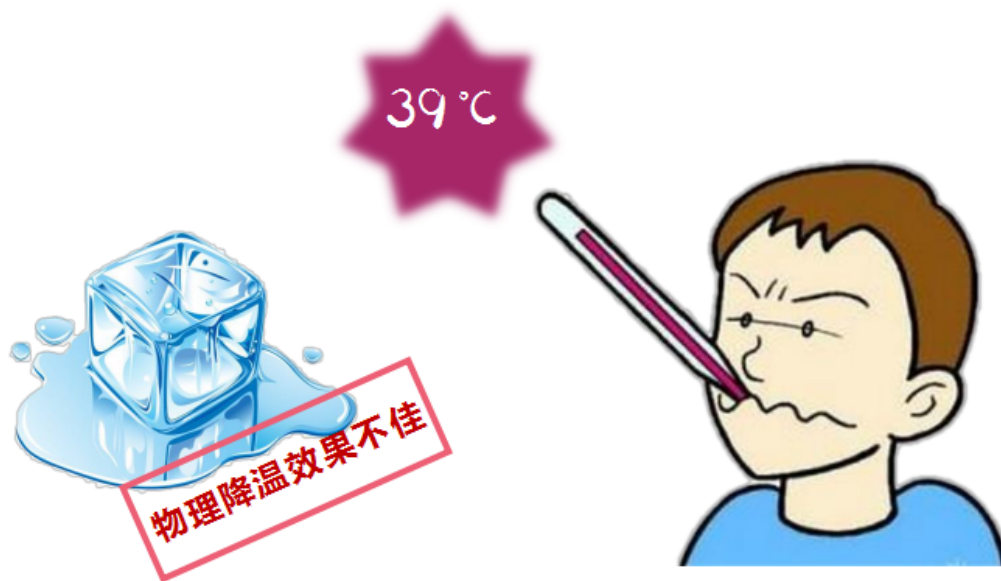
$37.3\sim 38^{\circ}\text{C}$ 属于 低热 ；

$38.1\sim 39^{\circ}\text{C}$ 属于 中等度热 ；

$39.1\sim 41^{\circ}\text{C}$ 属于 高热 ；

41°C 以上属于 超高热 。

一般情况下38℃采取物理降温可以达到较好的效果，当体温超过39℃时，单独使用物理降温可能效果不佳。就需要请专业医生会进行判断，配合药物降温，还要找准引起发热的原因，治疗病根。



对于在家中生病发热的病人

物理降温法更安全也更易操作

可以通过多喝水

使用冰袋、温水擦浴增加饮水量

冰袋降温和温水擦浴等

在使用冰袋时应该注意

1.对冷过敏、心脏病及体质虚弱者均应慎用；

2.枕后、耳廓、阴囊处用冷易引起冻伤，心前区、腹部及足底不可使用。

3.使用冰袋不能超过30分钟，并且要注意中间要休息60分钟再使用。

另外要注意休息，休息可减少能量的消耗，有利于机体的康复。高热者绝对卧床休息，低热者可酌情减少活动，适当休息。同时应保持室温适宜、环境安全、空气流通等。

饮食：给予高热量、高蛋白、高维生素、易消化的流质或半流质饮食。鼓励少食多餐，以补充高热的消耗，提高机体的抵抗力。鼓励多饮水，每日2500-3000ml（相当于5-6瓶/天），以补充高热消耗的大量水分，并促进毒素和代谢物的排出

保持清洁和舒适：加强口腔护理，发热时由于唾液分泌较少，口腔粘膜干燥，且抵抗力下降，有利于病原体生长、繁殖，易出现口腔感染；退热期往往大量出汗，应随时擦干汗液，更换衣物和床单，防止受凉。



如果物理降温的方法没有达到降温效果，体温又在持续升高，应该及时就诊，根据医嘱正确使用降温药物，并规范治疗发热病因。



专家简介



杨 燕

呼吸与危重症学科党支部书记
呼吸与危重症医学科副主任（主持工作）
副主任医师

四川省卫生健康委学术技术带头人后备人员、攀枝花市优秀共产党员、市第二届青鹏人才、市三八红旗手。擅长呼吸科危重症疾病、感染性疾病、肺癌的规范化治疗与管理，及呼吸机生命支持技术管理。

供稿：呼吸与危重症医学科 谢兰



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...

