



体温高于37.2度及时就医

关于居家观察有哪些注意事项? 体温多少度算正常? 发烧了怎么退烧? 在家发生其他意外了如何处理? 4月1日上午9:50-10:20, 本报健康热线0551-62623752, 邀请了安徽省第二人民医院内科片区护士长李旭与读者交流。

■ 实习生 郑世庆/文 记者 张倩莹/图



名医简介

李旭 安徽省第二人民医院内科片区护士长, 副主任护师。擅长内科疾病的临床治疗观察及居家护理, 各类血管通路的置入及护理。

37.3~38.0℃; 中等热, 38.1~39.0℃; 高热, 39.1~41.0℃; 超高热, 41℃以上。

发烧38.5度以下建议物理降温

读者: 发烧了要如何退烧?

李旭: 退烧分为物理方法和药物方法。发烧38.5度以下建议采用物理方式降温, 切记不要捂。常见的物理降温方式包括: 冷敷, 使用退热贴或冰块置于塑料袋中制成冰袋, 包一条干毛巾, 置于额头、双侧颈部、腋窝、肘窝及腹股沟等有浅表大动脉搏动位置, 一段时间后体温会有所下降; 温水擦浴, 用干净毛巾蘸取30度左右温水, 在手掌心、腹股沟、双侧颈部等位置擦拭, 促使体温降低, 不可擦拭胸前区和背部, 以防着凉。

体温高于38.5度时物理方法降温效果不佳, 则应考虑口服退烧药, 如布洛芬、对乙酰氨基酚等, 谨遵医嘱; 或选择就医打退烧针, 如氨基比林等非甾体类抗炎药、地塞米松等糖皮质激素类药物。

但要注意, 当前新冠疫情依然严峻, 若出现发热症状, 要及时到发热门诊就医, 排除新冠病毒带来的危险因素。

发生意外怎么办

读者: 在家发生意外怎么办?

李旭: 常见的意外情况包括脑血管意外、心肌梗死、气道阻塞等, 若发生相应情况, 应立即拨打120急救电话并采取急救措施。发现其他意外情况时, 也应正确拨打120急救电话, 等待救护车时, 要对患者进行呼唤, 观察意识, 对答是否准确, 观察呼吸、脉搏、血压、疼痛、肢体活动变化; 不要随意推搡、搬动患者; 切勿随意进食或饮水并向周围大声呼救。施救人员不要单独留下患者无人照管。

急救电话拨打要点

读者: 120急救电话拨打有什么要点?

李旭: 注意口齿清晰报告患者最突出的发病表现和患者的姓名性别、年龄、确切地址、联系电话, 便于准确派车。挂电话后, 应有人在住宅门口或交叉路口等候, 见到救护车时主动挥手示意接应。等待救护车时不要先将患者自行搀扶或抬出来。选择就近医院尽快就诊。

读者: 膝关节关节炎会出现什么症状, 需要做哪些检查?

专家: 最常见的症状是膝关节疼痛、酸胀, 上下楼时疼痛明显, 严重时疼痛导致无法行走。当出现以上症状时可以行膝关节正侧位片检查。典型的膝关节关节炎X线表现为膝关节间隙变窄、骨赘形成及骨内囊性变。 ■ 记者 马冰璐

健康提醒

桃花朵朵开, 养眼又养生

专家: 桃花虽好, 却不宜长期服用

桃花朵朵开, 令人心旷神怡, 除了供人观赏外, 桃花还具有药用价值, 一起来听听安徽省针灸灸医院脑病四科专家陈幸生谈一谈桃花的养生功效。 ■ 王津淼 记者 马冰璐

桃花的药用价值

桃花除了美、充满诗情画意, 还有重要的药用价值。桃花味甘、辛, 性微温, 有活血悦肤、峻下利尿、化痰止痛等功效。可治疗水肿、脚气、体内水液代谢障碍、消化不良、二便不畅、闭经等。

桃花的美容功效众所周知, 主要是桃花具有美白祛斑的功效。其作用是源于花中含有的山奈酚、香、豆精、三叶豆甙和维生素A、B、C等营养物质。这些物质能扩张血管, 疏通脉络, 润泽肌肤, 改善血液循环, 促进皮肤营养和氧供给, 促进使人体衰老的脂褐质素加快排泄, 防止黑色素在皮肤内慢性沉积, 从而能有效地预防黄褐斑、雀斑、黑斑。

外用: 将新鲜的桃花捣烂取汁涂于脸部, 轻轻按摩片刻; 也可将阴干的桃花粉末, 用蜂蜜调匀涂敷脸部, 然后洗净。鲜花中的营养物质可滋润皮肤, 改变面部细胞的活力, 从而达到面色红润、皮肤润泽光洁、富有弹性的美容效果。

内服: 取桃花4克, 冬瓜仁5克, 白杨树皮3克。沸水冲泡, 加盖, 10分钟后可饮。可反复冲泡3~4次, 当茶水饮用, 每日一剂。适用于有面部黑斑、妊娠色素斑、老年斑者, 以及日照较强地区的皮肤较黑者, 具有美白祛斑功效。需要特别注意的是, 由于桃花为峻下破血之药, 孕妇及月经量过多者, 不宜服用桃花。

桃花还能减肥修身

川桃花10克泡水, 不时饮用, 不但能减肥, 而且能使脸色白红润, 可谓一举两得。桃花之所以能减肥, 是因为它具有荡涤痰浊, 使之从大便而出的功效。李时珍认为“走泄下降, 利大肠甚快, 用以治气实人病水饮肿满、积带大小倒闭塞者, 则有功无害”(《本草纲目》)。可见桃花有去水消肿、减肥的作用。陈幸生提醒, 桃花虽好, 却不宜长期服用, 由于桃花具有缓泻作用, 长期使用会损耗身体元气及阴血, 导致体质虚弱, 应加以注意。

健康新闻

50岁女子患直肠癌险丢肛门 医生挑战“极限”根治巧保肛

星报讯(付艳 刘劼 记者 马冰璐) 近日, 安医大四附院普外科成功实施一例腹腔镜下超低位保肛直肠癌根治术, 帮助一名50岁的女性患者既切除了肿瘤, 又保留了肛门。

患者术前肛门指检、肠镜、MRI等检查发现其肿瘤距肛缘约3cm, 属于超低位直肠癌。面对肛门将被切除的困境, 患者十分焦虑, 始终无法接受“余生背粪袋子”的患者, 来到安医大四附院求助。

作为消化系统最常见的恶性肿瘤之一, 我国直肠癌的发病率逐年升高。低位直肠癌是指肿瘤下缘距离肛缘小于7厘米的直肠癌, 小于5厘米即称为超低位直肠癌。手术切除是直肠癌治疗的核心, 但从确诊直肠癌开始, 很多患者往往面临选择手术切除肿瘤同时切除肛门、进行造口的残酷现实。该院普外科专家团队仔细分析病情, 慎重为患者制定了个体化方案, 决定为患者实施腹腔镜下肿瘤远端直肠成型切除超低位保肛直肠癌根治术。建立气腹、探查、裸化血管、清扫淋巴, 切除肿瘤、重建消化道、关腹, 整台手术耗时约2小时30分钟, 出血量不到10ml。术后一天患者可以下床活动, 术后三天患者肠功能恢复。

该院普外科袁笑主任医师介绍, 现实中有很多直肠癌患者, 一开始都以为自己只是痔疮。直到癌症中晚期才后悔莫及。该如何判断? 袁笑说, 痔疮出血, 一般都是鲜红的血液, 大便本身不带血。直肠癌出血大多颜色较暗, 与大便有不同程度的混合。其次, 痔疮一般不伴有腹胀、腹痛、大便性状、习惯改变等伴随症状。

袁笑建议有以上症状的市民要及时去医院就诊, 做到早诊早治, 有高危因素的人群, 除了每年定期体检做大便潜血的检查外, 应做肠镜检查。



关于居家观察

读者: 居家观察是观察什么?

李旭: 居家观察主要是观察生命体征。生命体征是体温、脉搏、呼吸及血压的总称。生命体征受大脑皮质控制, 是机体内在活动的一种客观反映, 是衡量机体身心状况的可靠指标。通过仔细观察生命体征, 可获得患者生理状态的基本资料, 了解机体重要脏器的功能活动情况, 了解疾病的发生、发展及转归, 为预防、诊断、治疗及护理提供依据。

测量血压的注意事项

读者: 如何选择血压计? 在家测量血压要注意什么?

李旭: 血压计要尽量选择上臂袖带式血压计, 要注意血压计的生产厂家、说明书, 且使用前要多次校对指标, 以保证测量结果准确。

测量血压前半小时内禁烟、禁咖啡、排空膀胱, 在安静环境下坐在有靠背的椅子上安静休息5分钟以上。如果穿衣较多, 则要脱衣测量且脱衣后要休息3分钟左右再测量。测量时可以是坐位或是卧位, 无论选择哪种体位, 上臂都应和心脏在同一水平线。测量时保证袖带下缘在肘窝以上2~3cm, 袖带松紧以能伸进一根手指为宜, 过紧血压低, 过松血压高。初次测量最好双臂血压都测一次, 之后测量数值较高的手臂, 多数人右上肢血压高于左上肢5~10mmHg。

建议选择早晨6~8时和下午4~6时血压较高时间段测量血压, 测2~3次取平均值。根据2021年最新血压标准, 正常范围收缩压和舒张压为130/85mmHg, 血压水平在140/90mmHg则被视为真正的高血压, 需要每日吃降压药以及配合良好的生活习惯, 稳定病情远离高血压并发症。

体温高于37.2℃就是发烧

读者: 正常体温的范围是多少? 发热程度如何划分?

李旭: 根据测量部位的不同, 有口温、肛温、腋温三种。口温平均温度37.0℃, 正常范围36.3~37.2℃; 肛温平均温度37.5℃, 正常范围36.5~37.7℃; 腋温平均温度36.5℃, 正常范围36.0~37.0℃。

以口腔温度为例, 发热程度可分为: 低热,

