

长期低热原因多 找准病根对症治

李小姐今年20岁,前段时间不知什么原因体温总是维持在37℃-38℃之间,而且全身乏力。李小姐觉得很奇怪,自己既没中暑,又没感冒,为何会无故持续低烧呢?经医生仔细询问、检查后,诊断李小姐患的是“斑疹伤寒”,对症治疗1周,李小姐的体温恢复正常,不适症状也消失了。医生提醒,长期低热往往预示身体可能出现了某种问题,一定要引起重视,及时就医。

体温是重要的生命体征之一,24小时内会在一定范围内波动,而非恒定不变。测量体温的方法通常包括口腔温度、腋窝温度和肛门温度三种,正常人的体温一般为:口腔温36.2℃-37.2℃,腋温36.1℃-36.9℃,肛温36.4℃-37.8℃。如果超过上述正常体温0.5℃-1℃,且持续3周以上不退者,即可称作“长期低热”。

引起长期低热的原因很多,临床上大体可分为三类:首先是感染性低热,这种在生活中最为常见,约占40%左右,而在所有的感染性低热中,又以结核菌感染最为多见,结核菌感染主要表现为午后低

热,伴有咳嗽、乏力、夜间或睡醒后出汗等;另外,慢性胆道感染、慢性肾盂肾炎、慢性尿路感染、慢性盆腔炎、慢性中耳炎、慢性鼻窦炎、艾滋病、亚急性心内膜炎及病毒等引起的长期低热也较常见。其次是非感染性发热,包括甲状腺机能亢进、风湿热、红斑狼疮、血液病、肿瘤、药物热等。再次是功能性发热,多见于青年女性和3岁以内的儿童,以上午发热为主,可伴有出汗、手颤、失眠、乏力和食欲差等症状。

就目前国内医疗水平而言,大部分长期低热患者都能得到正确的诊疗,所以一旦出现了长期低热,患者不必惊慌,但在诊治过程中应注意以下几点。第一,患者需要比平时更多的休息。第二,患者需要补充比平常更好的营养。发热需要消耗身体更多的能量,所以患者需要及时补充精制蛋白(如猪肉、牛

肉、鸡肉、鱼类)、牛奶、鸡蛋、绿色蔬菜等。第三,患者必须认真观察并记录自己体温的变化。比如可以自己动手制作一张表格,每天测3-5次体温,并按不同时间记录下来,同时把伴随的其他不适,如出汗、头晕、腹痛、腹泻和消瘦等并记录。第四,及时了解周围的人是否也有与自己类似的情况。如果与自己接触的人也出现类似症状,那么提示自己的发热可能有一定传染性,这时最好能与他人适当隔离,特别是小孩。第五,在长期低热的原因尚未明确之前,患者尽量不要去人多

的地方,不要参加集体活动。
解放军302医院杂病科
主任医师 周志平
济南市工人医院 张乾

鼻出血时莫抬头

鼻出血时如何处理才是正确的?我们在处理过程中容易犯哪些错误呢?

鼻出血时,最简单的止血方法是用食指和拇指捏住鼻翼上方压迫止血,张口呼吸,并尽量放松,压迫5-10分钟,直至不再出血为止。条件允许者可以将消毒的止血棉球塞入鼻孔再压迫鼻翼止血,但忌用纸巾,因为纸巾没有消毒,易诱发感染,且纸巾容易残留在鼻腔内,不易清除。止血过程中还可以用碎冰或冰毛巾冷敷鼻梁、颈部及额头,这样能促使周围血管收缩从而减少鼻出血,达到更好的止血效果。当鼻出血控制后,还应继续压迫鼻翼3-5分钟,以巩固止血效果。

止血方法对了,我们还应采取正确的体位。一般来说,坐位或半坐位都可以,头稍向前下倾,以便将鼻腔流出的血液从口腔吐出。而我们此时往往习惯于将头抬高,以为这样更容易止血,而实际上这样做鼻腔的血液容易被咽下,刺激胃肠黏膜,引起恶心、呕吐、腹痛等,特别是出血量大的时候,容易误吸入呼吸道而引起窒息。

需要提醒的是,如果出血量多,并且出现面色苍白、出虚汗、心率快、精神差等情况,应尽快送往医院;如果经常鼻出血,建议去医院做个详细的检查,明确是否患有鼻炎、鼻腔异物、鼻窦炎,特别是血液疾病等,以尽早对症治疗。

湖南省儿童医院急诊综合外科
周芳

国家重点中医专科
骨伤科 特色疗法展示



湖南中医药大学第二附属医院
湖南省中医院

中医正骨手法治骨折 免开刀之苦



周昭辉主任(左一)带领科室医生查看前臂骨折的患儿。

9月13日,一个阳光明媚、秋高气爽的日子,刚过交班时间,湖南省中医院门诊8楼的创伤骨科(骨伤三科)就迎来了一张熟悉的面孔。原来是家住长沙市伍家岭、曾在这里住过院的刘阿姨提着一篮水果,来感谢她的主治医师杨军等医务人员。刘阿姨一进门就笑呵呵地说:“杨医生,我来复诊了,你看看我的胳膊,好了!”她边说边挥动着右臂,甩了一个大圆圈,完了还补充一句“一点都不痛”。看着刘阿姨高兴的样子,杨军医生也非常开心,随后为刘阿姨进行复诊,证实其恢复得很不错。

原来,3个月前,刘阿姨在家中卫生间不小心摔倒受了伤,在一家医院检查诊断为右肱骨外科颈骨折合并半脱位,医生建议她动手术,不然可能落下残疾。一听到要做手术,刘阿姨急了,自己本来就患有心脏病、高血压,经常吃着药,做手术要花不少钱,更令人担心的是,这身体受得了吗?一朋友建议她去省中医院看看,说去年有个同事也是骨折,在那里没有做手术治好了。来到省中医院骨伤科门诊后,接诊的创伤骨科主任周昭辉教授建议她住院,告诉她有办法不手术。随后周主任和科室医生经过反复讨论,决定在手术室麻醉状态下给刘阿姨手法复位,他

们一边整复一边用C臂型X光机拍片调整,经过近一刻钟的努力,很完美地还原了移位的骨头,整复后用杉木皮夹板固定了1个月,主治医师杨军还细致地指导刘阿姨锻炼方法和注意事项,定期复诊,而今3个月过去,刘阿姨完全康复。

周昭辉主任介绍说,该院创伤骨科每年都要收治不少像刘阿姨这样的病患,大部分经中医治疗疗效都不错。现在,生活中发生骨折创伤大家首先都会想到手术,其实很多部位的骨折完全可以运用传统的中医手法整复,加上如今C臂型X光机的使用,使得整复的精准度大大提高,复位后用小夹板固定,多数都能免除开刀之苦。最常见的老年人骨折也就是桡骨远端骨折的手法整复和治疗是该科的特色,是国家中医药管理局重点专病的实施单位,仅仅这一个部位骨折该科每年要复位数百个。

周主任表示,手法正骨是祖国医学宝库中的精华,随着西医医学在国内的快速发展,传统的中医诊治方法逐渐被一部分患者所忽视,在临床上,有不少骨折患者辗转数地治疗无果后中医骨伤往往成为最后一站,而有些损伤一旦错过了治疗的最佳时机,要很好地康复就很难了,因此,加大对中医传统手法的宣传,提高人们对其的认识非常有必要。

专家档案

周昭辉,教授,湖南省中医院创伤骨科主任,从事中医、中西医结合骨科临床医疗、教学及科研工作20余年,擅长创伤救治;四肢骨折、关节脱位手法整复,小夹板外固定术;骨折迟缓愈合、不愈合等。

咨询 门诊:0731-84917740
电话:住院:0731-84917840
医院地址:长沙市蔡锷北路与营盘路交汇处
网站: <http://www.hunanzzy.com>

张医生信箱

多久洗一次牙合适?

张医生:

我知道洗牙可以清除牙结石和牙菌斑,对预防牙周疾病有帮助,但是我觉得自己有“洗牙强迫症”,每隔一个星期就想去洗牙,我担心这样反而会对牙齿有损害,请问到底多久洗一次牙比较合理?频繁洗牙有什么坏处?

湖南长沙市 王先生

王先生:

你的担心是正确的。定期洗牙的确可以去掉长期形成的污垢,但是如果洗牙太过频繁,反而会伤害牙龈。因为在洗牙冲掉牙龈下牙结石及牙菌斑的同时,会给牙龈造成创伤,这样的创口要1-2个星期才能真正愈合,如果创口未完全愈合时再受创,会引起牙龈炎等牙周疾病,所以,建议每6-12个月洗一次牙,千万不要过频。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326210

健康卡通



木薯中毒喝白菜汁

人们大多只知道白菜是一道蔬菜,可很少知道它还可以解木薯中毒。木薯中毒后轻者会出现头晕、头痛、呕吐,重者出现抽搐、昏迷、心律失常等症状。对轻度木薯中毒者可取白菜1500克捣碎取汁,加少许红糖调味频饮,重者应立即就医。

文/图 陈望阳