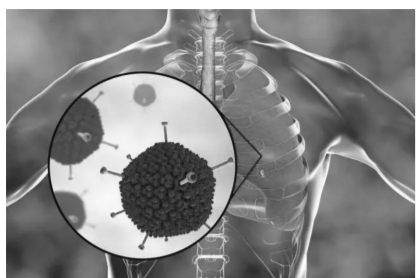


# 无特效药无疫苗,感染腺病毒怎么办



近日,部分家长在社交平台反映孩子感染了腺病毒,出现“高烧不退”“眼睛刺痛”等症状。随后,“多省腺病毒感染激增”话题冲上热搜,引起广泛关注。

## 腺病毒是什么

腺病毒即人腺病毒,是一种无外壳的双链DNA病毒,包括7个亚属(A-G),至少116个型别,是引起急性呼吸道感染的重要病原体,有较强的传染性,且有一定潜伏期,一

般为2到8天。人群普遍易感,多见于儿童。其中,3岁以内的婴幼儿,65岁以上的老年人,有基础病、慢性病的人群相较容易出现重症。

腺病毒感染以上呼吸道症状为主,如咳嗽、咳痰、咽部红肿、咽痛、流涕等,与普通感冒症状相似。但腺病毒感染可能会表现为持续高热,患者体温多在39℃以上,退热后又容易复升。

此外,腺病毒还可能造成眼部感染,出现眼部充血发红、刺痛等症状。部分患者还可能伴有胃肠道症状,比如呕吐、腹泻等。但完全靠临床症状不容易区分腺病毒和普通感冒,可以通过核酸和抗原检测明确诊断。

## 孩子如果感染腺病毒,家长怎么做

中日友好医院儿科副主任医师惠秦表示,目前,暂时没有针对腺病毒感染的特效药,也没有预防腺病毒感染的疫苗,主要方法就是对症治疗,比如患儿发热不适可采取物理降温措施,或遵医嘱服用退烧药;严重咳嗽时可服用止咳药物,或进行雾化治疗等;同时,患儿应注意补充水分和电解质,保持充足的睡眠和休息。需要提醒的是,如果没有合并细菌感染,不需要服用抗生素。

腺病毒感染一般具有自限性,无需特殊治疗,大多数为轻症,一般1到2周即可痊愈。如果孩子仅表现为发热,但退热后能正常进食、饮水、

玩耍,并且食量达到平常的80%以上,可以先居家观察。

但当孩子出现嗜睡、严重头痛、剧烈呕吐、脱水或高热超过三天且没有减轻趋势,伴有活动能力下降、精神状态不佳、食欲不振则需要及时就医。此外,如果孩子出现肺炎症状,如呼吸增快、呼吸困难、胸痛、剧烈咳嗽和低氧血症,也必须立即就医。

惠秦提醒:“在腺病毒高发季节,在前往人群密集的场所如火车站、机场、医院等,建议佩戴口罩以降低感染风险。勤洗手、多通风,保持良好的生活习惯,注意劳逸结合,均衡饮食,加强体育锻炼,增强免疫力。”(据封面新闻7.9)

近日,每天都有十多名麦粒肿患者到杭州市红十字会医院钱塘院区就诊。麦粒肿是一种眼险病,多为金黄色葡萄球菌感染引起的急性炎症。

麦粒肿在眼皮内外都可出现,用眼过度、用眼不洁、食物过敏等都可诱发。麦粒肿之所以夏季高发:一是夏季高温多湿,过敏原、病毒、细菌比较活跃。二是天气热,皮肤毛孔开放,眼睑皮肤皮脂腺代谢活跃,皮脂分泌较旺盛,眼睑易被化妆品及异物阻塞,让细菌等更易侵入腺体内部繁殖。三是夏季出汗多,汗水中的盐分及其他物质可能刺激眼睑,增加了感染风险。

麦粒肿常会反复出现,特别是糖尿病患者、儿童、青少年等。正确处理方法:①注意眼部清洁。②用干净毛巾热敷,一日3至4次,每次10至15分钟。③精准用药。④避免自行挤压。

预防麦粒肿要注意:①合理用眼。不熬夜,不长期使用电子产品。②饮食上,少油、少盐、少糖,多吃富含胡萝卜素的红黄色和深绿色蔬菜。③讲究卫生,勤洗手勤换眼睛能接触到的物品,如毛巾、床单等。④清洁睑缘,尽量避免化妆品、假睫毛胶水等堵塞睑板腺。⑤适量锻炼,提高免疫力。(据健康杭州)



## 五类人不能喝藿香正气水

藿香正气水中酒精浓度颇高,五类人不建议使用,使用不当可能加重中暑症状。

一是老人、孕妇、幼儿等体质较弱者;二是对酒精过敏、驾车、高空作业者;三是正在服用滋补类中成药者;四是高血压、心脏病、糖尿病患者,这些患者用藿香正气类药物应咨询医生;五是正在服用头孢类药物的人,这类患者要避免喝藿香正气水,以免发生双硫仑样反应,导致心率加快、呼吸困难甚至休克。



科学用药

藿香正气水并不能用于预防中暑,而适用于治疗暑湿感冒。暑湿感冒常出现身热、无汗或汗少、头昏脑胀、四肢困倦,多伴有胸闷、恶心、便秘、舌苔厚腻等症状,藿香正气水的主要功效便是解表化湿、理气和中。

中暑后,藿香正气水要慎重服用,因为该药属于温热型药物,阳暑中暑患者需补液、降温,此时再服用藿香正气水,会耗人津液,发散气,容易加重病情。(摘自《燕赵老年报》万晓青/文)

膝关节疼痛常因膝关节炎、痛风、受寒受湿、外伤等引起。本症属中医“痹证”范畴,治疗多从祛风、除湿、活血、散寒等入手。将菊花与陈年艾叶捣成粗碎末,装入纱布袋中,缝好后戴膝盖处,坚持戴1个月左右,可祛风除湿、消肿止痛。

菊花能清肝明目、疏散风热,且有祛风、除湿的作用。菊花疏肝气还能通利气血。艾叶可散寒、祛湿、止痛,尤其对感受寒湿之邪引起的关节冷痛有较佳效果。二味合用具有祛风除湿、通利气血、消肿止痛的作用。需注意,关节痛如有灼热红肿,或伴口渴烦闷、苔黄燥等,属热痹,菊花、艾叶之比可用2:1;关节疼痛因遇冷加剧,遇热减轻,患处肤色不红,摸之发凉时,属于寒痹,菊花、艾叶比例可用1:2。寒热均不明显者,菊花和艾叶比例可选择1:1。(据《家庭医生》蒲昭和/文)

## 关节痛菊花艾叶来护膝



教你一招

## 多位名人患带状疱疹! 医生提醒及早预防

近日,不少人都先后被曝患有带状疱疹:6月14日,歌手蔡国庆在博文发文,自曝因免疫力下降患上了急性带状疱疹,自称“忍着剧痛坚持完成了在岛上最后的任务”。而今年高考之前,张桂梅老师也曾患上带状疱疹,她说:“最疼的时候有点天旋地转了,到处都疼,好像肠子都是疼的……”

带状疱疹,是由潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒再激活而引起的一种感染性皮肤病。这种病毒很特别,初次感染会引起我们熟知的“水痘”,然而水痘痊愈后,病毒不会彻

底消失,而是会长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内,当年龄增大、过度劳累、精神压力大等原因造成免疫功能下降时,病毒会再次“激活”,导致带状疱疹。但这种病毒并不为人知的是它已在90%以上的成人体内潜伏,约1/3的人会在一生中罹患带状疱疹。

带状疱疹会让患者出现不同程度的神经痛,这也是其最可怕的地方。这种疼痛最高可达十级,不同的人对这种疼痛有不同的描述:像针刺、像刀割、像火烧、像电击,甚至还有人“即使什么也不干,它

也是一种“会呼吸的痛”。

而且带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”的疾病,相反,曾经得过带状疱疹的人,在痊愈后同样有可能复发。相关专家表示,目前,带状疱疹并没有特效药,只能通过药物治疗缩短病程、改善疼痛症状,接种疫苗是最有效可行的预防手段。不同技术路线的疫苗保护效力也有所差异,选择各方面都适合的疫苗才是最重要的。

医生提醒(据光明网)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

# 扼杀想象力的“标准答案”才该扣分

近日,山东一家长在网上分享了自家孩子的数学试卷。其中一道题目,给出了一位病人的体温记录统计图,最后问:从以上统计图中,你还能得到什么信息?孩子回答道:“这个病人快好了”,被老师扣掉了4分。

没想到,评论区有很多医生为这道错题“联名发声”。他们表示,对这位“病人”进行了会诊后得出结论:“孩子没说错,请把这4分还给他。”

根据体温、血压、心电图等数据结果来判断患者的身体状况,是医生最基本的专业技能之一。人体正常体温范围通常在36.3℃~37.2℃之间,根据题目给出的体温统计表,该“病人”的体温从39.5℃降到了36.7℃。虽然题目没给出病人的年龄、性别等其他数据,但从体温来看,确实是不发烧了。



教育论坛

全国中小学生已经正式进入暑假。暑假是孩子们成长的黄金时期,通过以下5件小事,丰富孩子的暑假生活,为他们的未来奠定坚实的基础。

- 1. 制定个人目标**  
鼓励孩子在暑假期间制定并实现个人目标,无论是学术上的、艺术上的还是运动上的,这能够帮助他们学会规划和自我管理。小红决定在暑假期间学会游泳,她和父母一起制定了详细的学习计划。这样,中考的时候,小红的体育科目就可以选考游泳这个项目了。
- 2. 参与社区服务**  
通过参与社区服务,孩子可以学会责任感和同情心,同时也能接触到不同背景的人,了解社会的多样性。我们可以带领孩子参与社区清洁、



家长课堂

## 营造有爱家庭,正确认识孩子

中学生心理健康产生问题的原因有很多,在广东实验学校校长全汉炎看来,家庭因素也是一个方面。一个有爱的家庭,和一个没有爱的家庭,对孩子的影响区别相当大。

在多年与家长的接触中,全汉炎理解家长们望子成龙、望女成凤的心情。但他也表示,家庭应该给孩子一个宽松的学习成长环境。不少家长忽略了孩子们都处于发展中,都是有差异的人。有些可能

有自称儿科医生的网友给出结论:“虽然可能用了激素等抗炎药控制了体温,但也表明病情大概率稳住了,是在好转”,符合逻辑,展现出了知识结合实践的能力。

看到网友们为了自家孩子这4分如此认真,孩子妈妈觉得又好笑又欣慰。她表示,这道题的正确答案是病人从哪天到哪天体温比较稳定。这个太难猜到的标准答案,再度引发热议。

对此,有网友表示,这是数学试卷,当然是要考核数学方面的知识和能力,这位考生给出的答案是医学上的判断,没有体现出数学的特性,所以不得分是正常的。

也有网友认为,应该把分数还给孩子。现在不少考试题目都讲究学科融合,并不是数学试卷就只考数学知识,而

是通过设置生活化的场景,考验学生观察、推算、分析、判断等综合能力,既然如此,就不该用学科的框架去束缚学生的发散性思考。

这道题是一道开放性试题,提问的指向并不明确,答案也不唯一。这种情况下,死抠“标准答案”+显然是不合理的,这位考生不止看到了数字的变化,也联想到了人的具体情况,这是一个很有温度的答案,或许不标准,但也不应该丢分。

一次普通的学科考试,一道4分的小题目,却引发很多网友关注,显现出公众对于教育理念和质量的关心,对刻板僵化的应试教育思维的不满,更承载着大家对于教育的更高期待:希望教育能更加人性化,鼓励孩子独立思考,充分想象,培养具有开放性、创造性的思维。

(据极目新闻)

## 暑假可以做的五件小事

是体育,新技能的学习能够提升孩子的自信心和解决问题的能力。小刚对机器人很感兴趣,他的父母给他报名参加了一个编程夏令营。在那里,他不仅学到了编程知识,还结交了许多志同道合的朋友。

- 3. 探索自然科学**  
自然是最好的老师。我们可以安排一些户外探险活动,如徒步、野营或星空观测等,让孩子们亲身体验自然界的奇妙,激发他们对科学的兴趣。
- 4. 阅读经典文学作品**  
阅读经典文学作品能够提升孩子的语言能力和想象力,同时也能够让他们了解不同的文化和历史背景。小杰的父母为他挑选了一些经典文学著作,从《西游记》的奇幻冒险到《红楼梦》的人情世故,再到《小王子》的纯真哲思,这些书籍不仅丰富了小杰的知识库,更让他学会了从不同文化的视角审视世界。

**5. 学习新技能**  
暑假是学习新技能的好时机,无论是艺术、音乐、编程还

是体育,新技能的学习能够提升孩子的自信心和解决问题的能力。小刚对机器人很感兴趣,他的父母给他报名参加了一个编程夏令营。在那里,他不仅学到了编程知识,还结交了许多志同道合的朋友。

(据中新社)

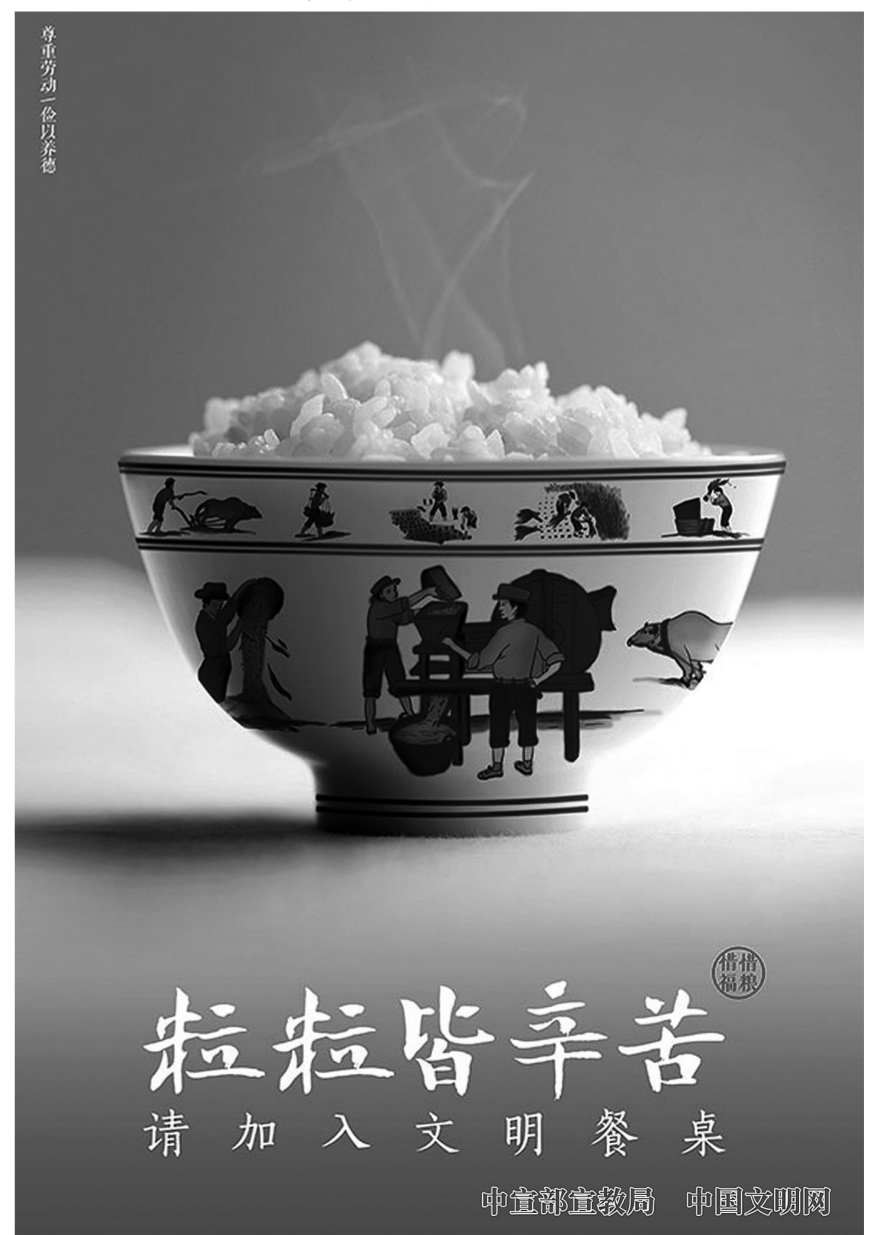
暑假里,小朋友都在玩什么游戏呢?福建福州9岁的男孩平平(化名)因为天天和小伙伴拍“烟卡”,玩到手背上长“肿包”,到医院检查后,确诊为腱鞘囊肿。幸好,平的情况发现得及时,只需要日常注意手部休息,就能逐渐好转。如果孩子刻意隐瞒,父母也疏于观察,囊肿就可能继续增大而导致需要手术摘除。

福州市第二总医院小儿骨科陈嵩医生提醒,“烟卡”游戏不仅可能导致腱鞘炎症,孩子娇嫩的皮肤在粗糙的地面反复重击和摩擦,也容易造成破损和感染。甚至有的孩子为了获取烟卡会去翻找小区的垃圾箱。从长期来看,这种游戏还对学生潜在的吸烟行为有诱导作用,家长需要对此加以关注和引导,特别是现在正值暑假,孩子们有大量闲暇,家长要引导孩子寻找更好的游戏,以满足暑假的休闲需求。

(摘自《海峡都市报》)



热点关注



# 粒粒皆辛苦

## 请加入文明餐桌

中国文明网



心灵驿站