中医适宜技术推广系列(十一)小儿发热常识及应急处理

发烧是孩子生病的警讯，也是身体要提高抵抗力的一种自动反应，发烧处理的重点是：先弄讨是什么疾病引起的，再来治疗，而不是马上退烧到正常体温。虽然适度地给予退烧药，可以减轻发烧生病的不舒服，但无法缩减病程，轻度的发烧反而可以提升免疫系统的效能，因此，发烧不完全是坏事。

一、正常体温与发热

正常新生儿肛温在36.2度~37.8度之间，腋下温度在36度~37度之间；新生儿肛温超过37.8度，腋温超过37度，即为发热。

根据发烧的程度，可将发烧分为四种：低烧：指体温在37.5℃~38℃；中等度发烧：体温在38.1℃~39℃；高烧：指体温在39.1℃~40.4℃；超高烧：体温在40.5℃以上。

小朋友发烧时只要精神及活动力尚佳，其实并不需要立即送医。小朋友体温在38℃~38.5℃左右，且没有特别不舒服、精神状态良好，也就是说照样吃、照样睡及照样玩，就不必着急地送孩子就医，或是使用退烧药。家长只需随时帮宝宝量体温，观察体温变化即可。之后再找儿科医师检查，针对引起发烧，咳嗽、鼻水、腹泻或呕吐的原因来治疗。但若有热性痉挛病史的宝宝(4岁幼童)则需积极的治疗或遇以下情况必须迅速就医：

面色苍白或发紫、鼻翼扇动呼吸困难、睡觉不易唤醒；

小儿腹痛、腹泻、大便带血；

小儿持续高热、表情淡漠、反应迟钝；

高热尖声哭闹，无法安慰；

头痛、喷射样呕吐、卤门凸起；

体温>40.度，退热无效；

发烧超过72小时；

凡有以上情况，建议在24小时内立刻就医，以确保孩子的安全。

二、小儿发热家庭处理方法(体温控制在38度左右即可)

(一)物理降温方法(1岁以内的婴幼儿发高烧时应首先采用物理降温方法)。

1.敞开包被或脱去过多的衣服，衣着宽大，忌用棉被包裹。

2.多喝温开水、青菜水和水果汁

给宝宝多喝水，补充体液，这是最基本的降温方法，而且非常有效实用，适合于所有发烧的宝宝。不要给宝宝喝冷的水，因为宝宝发烧时经常伴随有胃肠道症状和呕吐，喝冷水会加重这些伴随症状。要给宝宝喝温水。

3.温水擦浴

即用温水毛巾擦拭全身。这是一种很好的降温方法，也适合所有发烧的宝宝。水的温度32~34度比较适宜，每次擦拭的时间10分钟以上。擦拭的重点部位在皮肤皱褶的地方，例如颈部、腋下、肘部、腹股沟处等。

4.冰水枕

热水袋内放入冰水，用毛巾包裹热水袋，放到小儿脖子后方给当枕头。但此法不建议用于6个月以下的婴儿，因为婴儿不易转动身体，会造成局部过冷而冻伤或导致体温过低。

5.酒精加温水擦浴

酒精擦浴将70%酒精兑自来水1/1，或75%酒精兑水1/2，亦可用二锅头酒兑水1/4，放在一个小碗中。擦浴时将门窗关好，用纱布或柔软小毛巾蘸碗中的酒精，擦患儿手心、脚心、腋窝和上臂内侧、前胸和大腿根部。擦释后的水温约为37~40℃，再擦拭四肢及背部；着重按照酒精擦拭，会让小朋友觉得很冷，很不舒服，甚至抽搐。

擦拭后可用浴巾盖一下身体，等5~10分钟，酒精蒸发得差不多的时候，保内的血液循环到了身体表面，又使皮肤变热时，就可以再重复第二次，如此重复三次左右，体内外的温度可迅速下降。由于退烧速度较快，此方法适合1岁以上之幼童，且超过40℃以上不高退之高烧使用。

6.退热贴

粘贴头或者后颈上。

(二)药物降温(体温达摄氏38.5℃以上，物理降温无效时才开始服用，每次服药中间一定要间隔3~6小时，不可同时服用2种退热药)

1.扑热息痛　扑热息痛化学名为"对乙酰氨基酚"，是世界卫生组织推荐的大于2个月的婴儿和儿童高热时的首选退热药。它的解热作用缓和而持久，以疗效好、副作用少、吸收迅速完全为特点。扑热息痛偶有过敏反应，如皮疹，严重者可有发热和黏膜损伤，剂量过大会损害肝肾功能。

2.桑诺林　桑诺林主要成分为也是对乙酰氨基酚，但专为儿童设计了樱桃口味的滴剂和溶液，更易为患儿接受。其中桑诺林幼儿退热滴剂适用于0~3岁幼儿，桑诺林儿童退热溶液适用于2~11岁儿童。

3.百服咛　儿童百服咛为对乙酰氨基酚溶液，每毫升含对乙酰氨基酚32毫克，为澄清液体，具有芳香气，味甜。百服咛饱嚼片每片含对乙酰氨基酚160毫克，为柿黄色片剂，含在口中迅速溶解，口感好，幼儿乐于接受。

4.美林　美林为布洛芬的混悬液，每毫升含布洛芬20毫克，退热速度快，效果显著，且退热持续时间可维持6~8小时，副作用小，可以减少服药的次数。美林适用于6个月以上儿童，口服给药避免了传统的注射退热剂的弊病，带有水果味，口感很好，患儿乐于接受，具有安全、方便、痛苦少的优点。

(三)其他方法降温

1.中药及中成药

A柴胡童香汤

B柴胡注射液或者羚羊角注射液滴鼻

C清热解毒口服液、热炎宁口服液、双黄连口服液、银黄口服液、清开灵口服液等，但大过寒凉，小儿建议不用，实在要用加姜一片。

2.推拿

开天门30次，分头阴阳30次，揉太阳30次，清肺经300次，清天河水300次；黑风寒感冒者，加推上三关300次，揉二扇门300次，拿风池3~5次；风热感冒者，加推骨300次。脾胃实热：清肺经300次，清胃经300次，清大肠200次，揉板门200次，运内八卦200次，清天河水300次，退下六腑300次，揉中脘150次，揉天枢100次。

3.食疗

荷叶粥：白米煮粥，煮好放荷叶微煮即食。

绿豆粥：绿豆25克，米15克，白糖适量，煮绿豆和白米成粥，煮好后放糖食之。

银花茶：银花10克，煎水加糖服。

生芦根粥：鲜芦根15克，粳米25克。芦根加水煎至一半纳米于汁中煮粥食之。

五汁饮：梨汁、荸荠汁、鲜萝卜汁、麦冬汁、藕汁。和匀凉服，也可略温服。

小米粥：以植物蛋白及碳水化合物为主，不但营养丰富，热量适中，最适合病弱的幼儿使用。

牛奶米汤：米汤含丰富的碳水化合物，可提供充足水分及热量，容易被肠胃消化，而且米汤的碳水化合物，可使牛奶中的酪蛋白不易消化分子变成易于消化及吸收的分子。牛奶米汤的制作方法非常简单，只需将米略洗，加入清水煮烂，调去米渣，加入牛奶调匀即可。

中医适宜技术推广系列(十二)颈肩腰腿痛预防与治疗

颈肩腰腿痛患者有必要知道颈肩腰腿痛的病因有哪些，在了解颈肩腰腿痛的病因前我们先来了解下什么是颈肩腰腿痛？颈肩腰腿痛多为慢性劳损及无菌性炎症引起的以病患部位疼痛，肿胀甚至功能受限为主的一组疾病。常见病包括：颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、腰间盘突出、腰肌劳损、骨质增生等疾病。因起病比较隐蔽，症状不典型或疼痛时轻时重，有时甚至可自行缓解，因而不被广大患者所认识，从而错过了治疗的最佳时机。

一、病因

1.软组织急性损伤　软组织受到外力的突然打击、重力压迫又超过软组织生理范围的牵拉、扭转而产生的损伤。依据伤部位的不同可引起颈肩腰腿不同部位的疼痛。如果急性损伤未及时处理和休息，可形成慢性迁移性病变。

2.软组织慢性劳损　生活习惯或职业性体位等原因，如：长期低头伏案、久坐、长时间弯腰及睡眠姿势不当或使用高枕头等，使部分软组织长时间处于牵拉状态，被牵拉组织内的血管长期处于堵塞而形成的组织缺氧状态，血管的通透性发生变化，血细胞渗出、组织变性、纤维间质增多，软组织发生病变从而引起颈肩腰腿痛症状。很多人有这样的体验，睡觉前好好儿的，睡了一觉后落枕了；还有的人在长时间弯腰后就站不起来，腰象折断了似的。这些人的软组织一般伴随慢性劳损。

3.风寒湿因素　风寒湿可降低机体对疼痛的耐受力，使肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血液循环发生障碍，产生无菌性炎症，从而产生颈肩腰腿痛。尤其是软组织病变严重的病人，有时吹了穿堂风、坐在凉的瓷子上时间没多久就犯病。

4.过敏因素或免疫因素　因过敏原所致的软组织的过敏性炎症或抗原抗体反应引起的软组织免疫性炎症而产生的颈肩腰腿痛也应引起关注。比如过敏性鼻炎可引起长期头痛容易诱发为神经性头痛或颈椎病等。风湿、类风湿等病变都往往需内组织和结缔组织，这些部位通过推拿按摩可以使病变组织恢复，从而减轻症状。推拿按摩一般没副作用，疗效也可靠，而药物在长时间服用后会损伤肝胃，所以治疗风湿、类风湿、强直炎等可以用综合疗法，服用药物的同时配合推拿按摩等其他疗法。

5.其他因素　"五十肩"，病因不明，一般会自愈。肿瘤，肿瘤组织压迫临近神经血管时会产生颈肩腰腿痛症状。

二、治疗

1.食疗

腰痛的三个中医小验方

验方1:枸杞叶炖猪腰　猪腰2只，枸杞叶150克。将猪腰洗净切块，与枸杞叶加水炖汤，加少许盐。验方2:猪腰汤猪腰2只(去筋膜切碎)加核桃仁60克，黑豆90克和适量水煮熟，加点盐及葱姜。验方3:枸杞根120克，猪前胸骨1只。共炖汤。

2.外治法

(1)杜盐一斤加花椒箭香，炒热装布袋治寒性关节炎、颈椎、腰椎痛。

(2)祝子加鸡蛋清外敷疼痛部位。

3.中药辨证治疗

(1)肉风所致，游走无定　风邪偏胜证见腰体、关节走窜疼痛，痛无定处，或在一处作痛，或显放射性疼痛，牵制麻木，治拟温阳祛风，通经活络，方拟桂枝芍药汤加减。

(2)寒效筋脉，伸屈不利　关节，肌肉、历节皆痛，痛处有冷，得热痛减，遇寒加重，常加温可缓解，苦薄白，脉浮紧，治拟温经散寒，方拟乌头汤加臂着汤。

(3)湿入经络，重伤脾胃　湿邪入体，筋骨疼痛，肌肤微肿，不红不热，痛有定处，阴雨天气，更易发作，治宜温阳祛湿，健脾利胃，方拟升阳益胃汤。

(4)疲伏怀劳，脏体疼麻　对于脏体麻木，临床上往往某些症状似内风、内湿、内寒相互并见，但以祛风、化湿、温阳均难收到满意的效果，所以从疲辨证，收到满意的疗效，根据"脏体麻木为疲伤劳"的观点，治拟化疲软坚，健脾消饮，方拟二陈汤合茯桂术甘汤。

(5)麻血内生，多因所致　依据麻血内生，疼痛固定为特点，治拟温阳散瘀，通经活络，方拟乌头汤合复元活血汤。

三、预防

1.避免过度劳累

避免长时间保持同一姿势或重复同一动作，如打电脑、上网、打牌、麻将等，同一姿势持续30~50分钟后，要做2~3分钟的头部和腰部放松运动，避免精神高度紧张;避免过度房事。

2.纠正不良姿势

(1)坐:不宜久坐，不宜坐在软沙发;应坐在硬板凳，而且腰要挺直;不要翘二郎腿，不能盘腿，坐位工作应尽量避免脊背、低头，不要伏在桌子上写;乘车时避免上下颠簸。

(2)立(站):腰要挺直，不宜弯腰，且多站少坐。

(3)行:行走要挺胸抬头，两眼平视前方;不宜进行快速跑步、跳跃，以慢跑或散步为宜，不宜一手提重物或单肩重物。

(4)卧:合理应用枕头，避免高枕(但是亦不宜过低)。不宜睡软板的床，要睡硬板床。在睡觉时仰卧位并在腰部垫一个4~5厘米的毛巾;不宜半卧位看书或电视。

(5)其他:不宜搬取重物，搬取物品时先双膝屈曲下蹲，然后再搬取物品，否则容易损伤腰部，避免在腰椎侧弯或扭转时突然用力，必要时白天要用腰围保护，在家时可用热敷。

3.颈肩腰腿痛的预防要避免感受风寒湿邪

(1)生活起居，工作环境要干燥温暖。

(2)麻雨后要及时更换衣服。

(3)刷洗活动和由汗后不要立即冲冷水澡。

(4)冬季的睡床要保证温暖，可使用电热毯。

(5)夏季时空调不宜开过冷，电风扇不要对着颈部、肩部、腰部吹。

4.饮食方面的调节

避免吃过冷食物，可以多吃猪蹄配炖少量白酒或用排骨炖杜仲、三七，多喝牛奶、豆浆，骨头汤、乳酪以补充钙质，蛋类、蔬菜、水果等也可多吃点；戒烟及少喝酒也是很有必要的。

5.颈肩腰腿痛的预防要坚持身体锻炼

(1)伏卧位:两手和上臂后伸，躯干和下身同时后伸，两脚伸直，使之成为反弓状。

(2)俯卧位:双手抱头，用力向前，头后仰做对抗运动。

(3)侧行(但是要注意安全)。

(4)缓慢向后、向左、向右做腰部活动，不宜向前过度弯腰。

(5)平时多散步，不宜做剧烈运动。

(6)双手摩擦后脑扣腰部。

不为良相，愿为良医——文人与中医

"不为良相，愿为良医"的范仲淹

在宋人吴曾的《能改斋漫录》里记载了这样一个故事：

有一次宋代名儒范仲淹到祠堂求签，问以后能否当宰相，签词表明不可以。他又求了一签，祈祷说："如果不能当宰相，愿意当良医"，结果还是不行。于是他长叹说："不能为百姓谋利造福，大丈夫还能做什么呢？"

后来，有人问他："大丈夫立志当宰相，是理所当然的，您为什么又新愿当良医呢？这是不是有点太卑微了？"

范仲淹回答说："怎么会呢？有才学的大丈夫，固然期望能精任明君治理国家，造福天下，哪怕有一个百姓未能受惠，也好像是自己把他推入沟中一样。要善济万民，只有宰相能做到。现在答词说我当不了宰相，要实现利泽万民的心愿，莫过于当良医。如果真成为技艺高超的好医生，上可以疗君亲之疾，下可以救黄发之厄，中能保身长命。身在民间而依旧能利泽苍生的，除了良医，再也没有其他了。"

庆历三年，范仲淹任参知政事，实现了他"为良相"的夙愿，开始进行大刀阔斧的改革，希望能普济万民。在当时，医生人数很少且水平不高，因此医疗事故很多，范仲淹针对这种情况，在给朝廷的奏议中提出，由国家在首都举办高级医学讲习研究班。这种研究班设置医学基本理论、医疗、针灸、药学等科目的必修课程，并且规定学习年限与选试办法。这对于提高习医者的医学知识和诊疗技能，以及选用高水平的医生，都很有裨益。

但令人惋惜的是，范仲淹对国事提出的十条革新建议，全都遭到保守派的反对与攻击。不久，范仲淹的参知政事职务被罢免，国家高级医学讲习研究班也随之夭折。这不能不说是我国医学事业发展的重大损失。

苏轼与庞安常

北宋时期的文坛魁首苏轼对中医也颇有研究，并且有医论、医方存世，著名的《苏学士方》便是他收集的中医药方。后来人们把苏轼收集的医

甘中附院报
University Hospital of Gansu Traditional Chinese Medicine
2013年6月28日
第36期(本期四版)
甘肃中医学院附属医院院报编辑部
(内部资料　免费赠阅)
医院网站:http://www.zyxyfy.com
腾讯微博:http://t.qq.com/gansuzhongyi1991
E-mail:xxp@zyxyfy.com

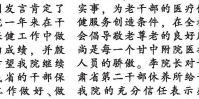
博极医源　精勤不倦

我院与省第二干休所签订保健合作协议

5月23日，我院与甘肃省第二干部休养所(简称二干所)合作协议签订仪式在二干所老年活动中心举行，我院正式成为二干所老干部医疗服务对口援助及紧急救援绿色通道医院。省委老干部局副局长申刚，卫生厅党组成员、干部保健局局长魏阳，甘肃中医学院副院长姜附属医院院长李应东，二干所所长吴志宏，甘肃中医学院附属医院副院长于博，二干所老干部代表等80余人参加了签订仪式。

在签约仪式上，省委老干部局长申刚局、干部保健局局长魏阳分别发言肯定了我院一年来在干部保健工作中做出的成绩，并殷切希望我院继续将我省的干部保健工作做好、做细。

李应东院长在表态发言中说，协议的签订标志着甘肃中医学院附属医院与甘肃省第二干部休养所的合作已转入全面实施阶段。他指出，我国已经进入老龄化社会，让老年人度过幸福、美满、安详、健康的晚年，共享人类社会发展的成果，这是社会文明进步的重要标志，也是全社会共同的责任，所以，这份协议的签署很有意义，但极为老干部办实事，为老干部的医疗保健服务创造条件，在全社会倡导敬老尊老的良好风尚是每一个甘中附院医护人员的耀做。李院长对甘肃省第二干部休养所给予我院的充分信任表示感谢，他说，双方本着互惠互利、合作双赢的态度，一定



能够认真落实合作协议的各项内容，发挥各自优势，就筹安排资源，为广大住所老干部的身体健康做出积极贡献。

(干部保健管理科)

我院部署安全生产工作

6月8日下午，卫生厅召开了安全生产工作会议，部署安全生产工作。6月10日上午，我院召开安全生产工作部署会议，传达卫生厅安全生产工作会议精神，并详细部署全院安全生产工作。医院领导、各行政科室负责人、临床及医技科室主任、各病区护士长参加了会议。

会上，张晓阳和张志明两位副院长分别传达了卫生厅会议精神和甘肃中医学院安全生产工作的相关要求。李应东院长对全院安全生产工作进行了详细部署并提出明确要求：第一，各分管领导、各行政管理部门、临床和医技科主任、护士长要高度重视安全生产工作，将安全生产的重要性传达给每一位职工，把省卫生厅和中医学院安全生产工作要求传达给每一位职工，提高他们的安全意识，做好本科室安全工作；第二，各负责同志要明确任务，落实责任，及时完善突发事件应急方案，切实做好卫生应急人员、队伍、技术、物资、设备等方面的准备工作，确保能够针对突发事件第一时间做出有效反应；第三，各科室做好值班和安全检查工作，尤其是节假日期间，值班人员要认真负责，坚守岗位，确保全院医疗、食品、水、电、网络、消防安全；第四，信息部门要在明显位置公布值班电话和投诉电话，确保全院职工、患者及其他群众能够对医院安全问题及时提出意见或建议，以便及时排查和改进。

按照此次会议部署，我院将于近期在全院范围内开展安全隐患排查工作，落实好安全生产各项任务。

(院办　杨文强)

携手甘南卫校，为藏区卫生事业添砖加瓦

5月31日，我院刘保健副院长带领医院办公室、医务科、设备科、护理部等部门一行5人赴甘南藏族自治州卫生学校开展"援藏"工作。此次活动的内容有两部分：一是对甘南卫校选拔来我院实习的15名2011级护理专业毕业生进行面试；二是为甘南卫校捐赠5台计算机，以支持甘南卫校的教学工作。甘南卫校是我院对口援藏工作单位，截止

目前，我院已接受甘南卫校两届毕业生到我院实习。

刘保健副院长表示，今后我院将继续加大"援藏"工作力度，接受更多甘南卫校毕业生来医院实习，并优先录用甘南卫校毕业生到医院就业；医院还将在教学、见习等多方面根据甘南卫校的实际需求扩大支援工作的规模。

(院办　邢喜平)

我院麻醉手术室装修完成并正式投入使用

5月22日清晨，我院麻醉手术室装修一新并正式投入使用。重新装修的手术室，最大限度地改进了原有流程，更加符合现代手术室功能需要及无菌要求，更好地满足患者治疗需要。手术室区域内还增加了麻醉恢复室，麻醉恢复室的设置将大大增加病人麻醉手术后的安全性，缩短进合手术的周转时间，提高手术效率。

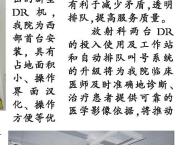
(麻醉手术科　冯秀玲)

我院放射科DR及工作站完成安装即将投入使用

近日，我院放射科最新引进的两台美国GE公司生产的X线数字直接成像系统(简称DR)完成安装调试并将于6月17日正式投入使用。

Defimium 6000型DR(简称飞天DR)系统包括悬吊、电子柜、多功能电动摄影床、立式摄影架和数字影像成像板等，可广泛应用于头颅部、胸部、腹部、骨盆和四肢等全身多部位的医学影像诊断。该系统相对于医院放射科原有设备有两个方面的显著优势：一是成像时间短，大约5秒左右一次成像，大大缩短了被检患者的等待时间，方便快捷；二是替代了传统摄板胶片成像和用接数字成像片成像(CR系统)，与传统图像相比，具有图像清晰不失真、层次丰富的特点。

Brivo XR575型DR(简称银河DR)为GE公司最新推出的新型DR机，我院为西部首台安装，具有占地面积小、操作界面汉化、操作方便等优势，特别是设备于站立位的投照，将大量适用于普通的检查及体检工作。DR机及CT机先进的专业工作站，实现了网络化的诊断书写、审核过程。另外如果的放射科的计算机自动排队叫号系统，方便患者了解就诊过程与等候时间，有利于减少矛盾，透明排队，提高服务质量。



放射科两台DR的投入使用及工作站和自动排队叫号系统的升级将为我院临床医师及时准确地诊断、治疗患者提供可靠的医学影像依据，将推动我院整体诊疗提高到新的水平。

(放射科　徐世伟)

总　编:李应东　主　编:邢喜平　编　辑:杨文强　李百龙　谢文天　摄　影:李百龙
编辑部地址:兰州市嘉峪关西路732号甘肃中医学院附属医院办公室　电话:(0931)8635229　邮政编码:730020