



纸尿裤DIY冰帽可退烧？小心冻伤

专家提醒，冰帽一般用于持续高热可能出现脑损伤的情况，使用方法具备一定的专业性，不推荐家庭自行使用

N 海都记者 胡婷婷

近段时间，福州“小阳人”持续增多，康宝也“中招”了。康宝“阳”后便高热不退，令康康两口子十分揪心。康太看到网上热传纸尿裤DIY冰帽，将其套在头上可以降温退热，便自制了一个，在晚上给康宝戴着睡，没想到次日康宝不但高烧未退，竟还把耳朵冻伤。

福建医科大学附属福州儿童医院感染科主任饶义富提醒家长，纸尿裤DIY冰帽用来退烧的方法不推荐使用，如使用不当确实会发生像康宝那样身体局部被冻伤的情况。如发现孩子高热不退，还是建议到医院就医。家长若想配合物理降温，可以用温水擦浴，或发现孩子手脚冰凉时，可以用手搓至孩子四肢皮肤泛红，这也有助于退热。

神操作

自制“纸尿裤冰帽”退烧未见效反冻伤

康康：刚给康宝量了体温，已经发烧到39℃多了！

康太：现在网上流行一种“尿不湿自制冰帽退烧法”，就是在儿童纸尿裤里倒水后放入冰箱冷冻，之后将其套在头上进行降温，听说很有效。

康康：那正好给康宝戴着睡觉，看看会不会好些。

医点通

敷冰贴、冰帽、冰袋并不真正利于退烧

“敷冰贴、冰袋、冰帽此类物理降温法，并不真正利于退烧，也未必会让孩子更舒服。”饶主任介绍，使用冰帽只是将头部局部的温度降低，打个并不很恰当的比喻，

这相当于在房间里放一个冰块，冰块周围的温度降下来了一些，但房间的整体温度并不会明显下降。即便是医院使用冰帽，也有其适应症，比如颅脑损伤、脑水肿等患者使用冰帽，目的是使头部局部降温，起到保护脑组织作用或者进行亚低温治疗等，不是随便自制个纸尿裤冰帽就能戴的，弄不好体温没降反而把身体给冻伤了。

康太：这戴了一晚上，额头好像不热了，可我给康宝量了体温，怎么还是发烧，而且双侧耳朵好像长冻疮了。

饶主任：临上冰帽一

般只用于持续高热可能出

现脑损伤的情况时，使用方

法具备一定的专业性，如操

作不当局部组织可能会冻

伤，不推荐家庭自行使用。

康太：那我还是给康宝

再吃些药，这几天他一直看

起来蔫蔫的。

饶主任：孩子发热后，

判断孩子是否需要立即就

医的关键就是观察孩子的

精神状态，如果精神状态不

佳，要立即送医。

饶主任介绍，发烧是

身体应对病原体感染的

防御性反应。人体发

烧一般有三个阶段，分别是

体温上升期、体温平稳

期、体温下降期。

体温上升期时，大部

分孩子其实是畏寒的，应

该适度保暖，如孩子手脚

冰凉，可以帮孩子搓暖；

体温平稳期时，如果想帮助

孩子物理降温，可以进行

温水擦拭；体温下降期时，

无论有没有物理降温，孩

子的体温都会降至正常，

家长无需多此一举。

此外，饶主任提醒，

除了不要自制冰帽等，在

孩子发热时，也不要给孩

子擦浴酒精，因为酒精会

通过皮肤吸收，可能给孩

子造成损伤，更不要进行

捂汗退热，捂太多，无法

经皮肤散热，体温可能会

越来越高，部分还可能发

生捂被综合征，存在致命

风险。

饶主任提醒家长，如果

孩子出现发热，要密切观察

其精神状态，如发热后精神

状态不错，正常吃喝，不影

响日常生活，就可以在家对

症治疗；如发热后精神状态

特别差，总是打蔫，想睡觉，

体温下降了仍然精神不好，

此刻应立即送医。

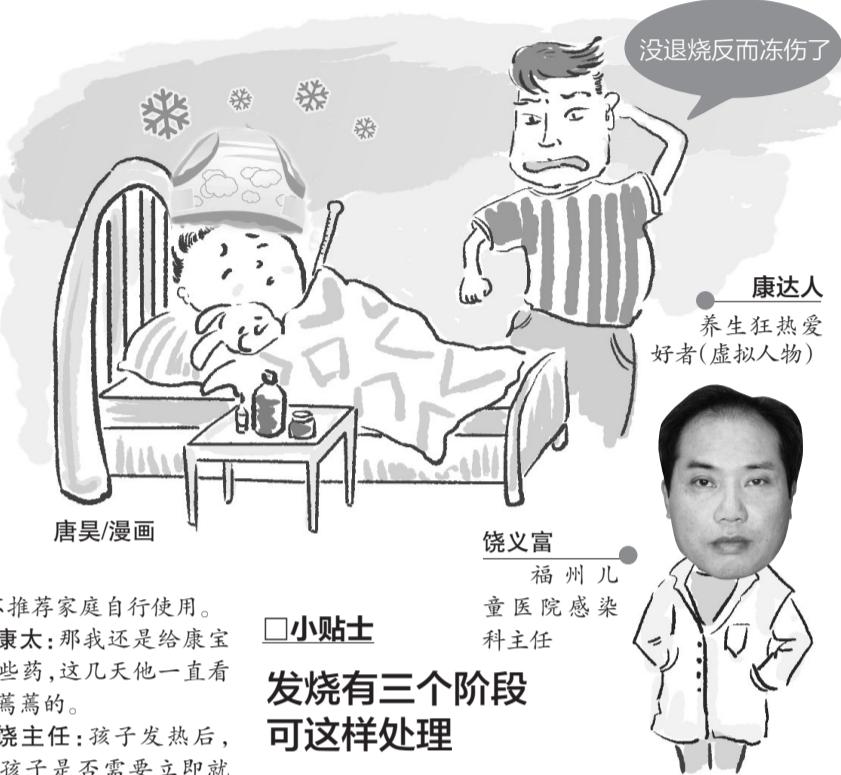
此外，在孩子的饮食方

面，要注意营养，均衡饮食，多

吃蔬菜水果，多喝水，同时，要

避免家庭环境过于干燥，保证

湿度和良好的通风环境。



□提醒

**孩子发烧时
多观察精神状态**

很多家长关心，孩子是不是烧得越厉害，病情就越严重？对此，饶主任表示，发烧的热度高低，与疾病的严重程度并无绝对相关，个体差异很大。体温低并不代表病情一定轻，体温高也不代表病情一定重。正常情况下，吃完退烧药，体温可能仅能下降1~2℃，服退热药的主要目的是为了缓解发热给孩子带来的不适，让孩子舒适地度过发热期，而不是追求体温绝对的正常。此外，退烧药也不是吃了立刻就能退热，一般吃药后半小时到1小时开始起效，退热效果可持续4~6小时。

饶主任提醒家长，如果孩子出现发热，要密切观察其精神状态，如发热后精神状态不错，正常吃喝，不影响日常生活，就可以在家对症治疗；如发热后精神状态特别差，总是打蔫，想睡觉，体温下降了仍然精神不好，此刻应立即送医。

此外，在孩子的饮食方面，要注意营养，均衡饮食，多吃蔬菜水果，多喝水，同时，要避免家庭环境过于干燥，保证湿度和良好的通风环境。

小贴士

**发烧有三个阶段
可这样处理**

饶主任介绍，发烧是身体应对病原体感染的防御性反应。人体发烧一般有三个阶段，分别是体温上升期、体温平稳期、体温下降期。

体温上升期时，大部分孩子其实是畏寒的，应该适度保暖，如孩子手脚冰凉，可以帮孩子搓暖；体温平稳期时，如果想帮助孩子物理降温，可以进行温水擦拭；体温下降期时，无论有没有物理降温，孩子的体温都会降至正常，家长无需多此一举。

此外，饶主任提醒，除了不要自制冰帽等，在孩子发热时，也不要给孩子擦浴酒精，因为酒精会

通过皮肤吸收，可能给孩

子造成损伤，更不要进行

捂汗退热，捂太多，无法

经皮肤散热，体温可能会

越来越高，部分还可能发

生捂被综合征，存在致命

风险。

作为忙碌的医务人员，林建珍医师是在一周

前通过核酸检测才知道自己“中招”了，随后向单

位请了假，居家隔离，单

独一间，症状主要为发

烧、全身酸痛、咳嗽等，服

用了退烧、咳化痰药等对

症药物。

“前几天很难受，以

亲身经历：

**第五天开始在室内轻微活动
第十天计划恢复骑车、快步走**

“阳康”后能否激烈运动？

福州一位“阳康”医生分享经验

N 海都记者 林宝珍

随着早“阳”患者的逐渐康复，近期，关于“阳康”后是否可以运动、如何运动成了热门话题，而个别不良事件的发生，又让大家担心不已。那么，“阳康”多久后才能运动，又要注意哪些问题呢？

就此，记者采访了福建省省级机关医院运动健康门诊的林建珍副主任医师。林医生同时也是一位心内科大夫，巧的是，他也于一周前“中招”，身体状态刚刚恢复，自测抗原为阴性，属于“阳康”人士。于是，记者就请他结合自身经验和运动计划，来回答大家的疑问。

“阳康”后不宜马上激烈运动

“对平时有运动的人来说，经历一周左右的‘煎熬’，转阴后可能会迫不及待地将运动提上日程，民间还有感冒了通过运动、出汗，来帮助康复的说法。其实这都是错误的。”林建珍说，感染新冠时，休息和营

养支持是为身体集中抗病毒创造条件，虽然“阳康”之后，及时恢复运动对于身体康复也是很有必要的，不仅有助于各器官功能和身体机能的及时恢复，包括体能、食欲、睡眠质量等改善，也能改善生病期间产生的焦虑等不良情绪，“但病愈初期，并不适合激烈运动。”林建珍说，刚开始，身体还是比较虚弱的，无法耐受较强的运动，同时过量运动后数小时内，身体会出现免疫力“开窗”，更容易再次感冒，对于原来就

有心脑血管疾病的患者来说，在新冠感染康复后过早运动，还可能引起血压异常、心肌缺血、心肌炎、脑卒中等心脑血管病的发生。“网络上已经有这样的悲剧事件报道，希望引起大家的重视。”

第十天后可考虑恢复锻炼

那么，身体康复后什么时候开始恢复锻炼比较合适呢？林建珍认为，从发病算起第十天开始运动比较合适。他说：“这期间，经过充分休息、营养支持、对症干预，新冠病毒引起的症状基本消失，核酸或抗原检测也

人可选慢跑、骑车、羽毛球等；老年人可选择打太极拳、骑功率车等。一周后可逐渐增加力量训练，如弹力带、哑铃、俯卧撑等训练。运动时间、强度、频率也要掌握好，运动过程出现不适感要及时停止，避免出现运动风险。

城乡建总公开招租公告

我集团位于福州市台江区八一七路地下空间的项目“茶亭街地下空间负一层B、C区域及负二层停车场”已在“福州海峡纵横电子竞价平台”挂牌公开招租，公示期（报名期）为2022年12月

12日—2022年12月30日，项

目竞价时间(开标)为2023年

1月3日。

请有意向者前往福州海

峡纵横电子竞价平台中心报

名（报名网址：<https://www.salp.com.cn/WebSiteModule/>

AssetLeasing/Detail?ID=0a51d311534c45e28cd66af9de b72e15&toAssetType=Plat -form），也可联系林先生18305999668。

福州市城乡建总集团有

限公司