



# 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



靠谱的 健康小知识

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烧,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热未退,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,这也有助于退烧。

## 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冰冻,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。

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:临床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。

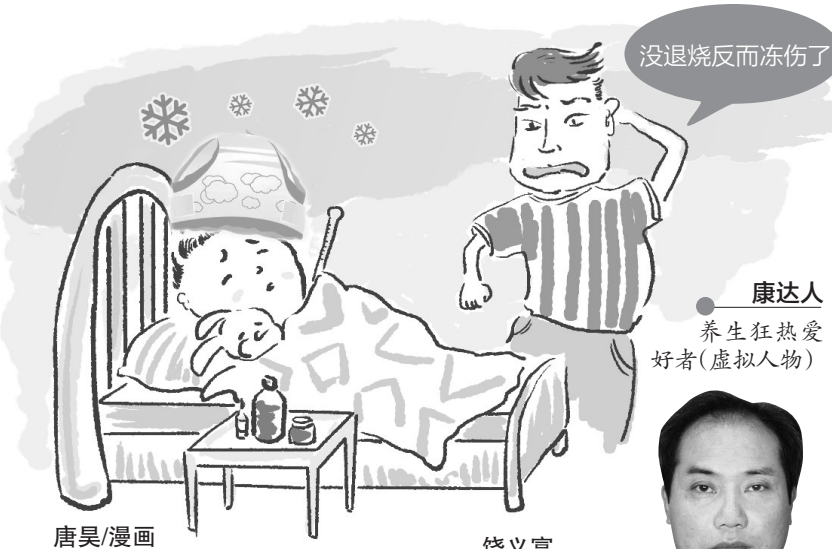
## 医点通

### 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。



唐昊/漫画

康达人  
养生狂热爱好者(虚拟人物)

饶义富

福州儿童医院感染科主任

## 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,更不要进行捂汗退烧,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。

## 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℃,服退烧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。

# “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的大夫,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运动,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。”

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、化痰痰药等对症药物。

“前几天很难受,以

卧床休息为主,第五天才开始起床在室内轻微走动。”林建珍介绍,第七天,他自查抗原阴性,准备第八天去上班。“先适应两天,计划第十天开始恢复锻炼,将选择上下班时骑车以及在小

## 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

呈阴性,体内病毒基本已经清除,才适合启动运动。”

此外,他还建议,先开始轻度的有氧运动,可以选择散步、慢走等,再根据身体的适应性以及自己的爱好逐渐调整。比如,青少年可以选跳绳、跑步、打篮球等;中

年人可选慢跑、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技平台”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技平台中心报名参与(报名网址:https://www.salp.com.cn/WebSiteModule/

AssetLeasing/Detail?ID=0a51d311534c45e28cd66af9deb72e15&toAssetType=Platform),也可联系林先生18305999668。福州市城乡建总集团有限公司