



发热性惊厥在儿童中的发生率有多高？

一、发热性惊厥的发生率

热性惊厥是儿童期最常见的惊厥性疾病，是指年龄6个月~5岁之间发生的惊厥，伴有发热但无颅内感染等特定原因，凡是既往曾发生过无热惊厥者其伴有发热的惊厥应排除在热性惊厥之外。本病发生率平均在3%~5%之间，并且在亚洲国家更为常见。在中国，发热性惊厥占所有儿童癫痫的70%以上，是最常见的癫痫类型之一。

二、发热性惊厥的症状

初次热性惊厥常发生在体温骤然升高的12小时以内，单纯型热性惊厥发病年龄6个月~6岁，一般体温在38~40℃出现抽搐，呈全面强直或强直阵挛发作，持续时间短，一般不超过5~10分钟。

三、儿童热性惊厥常规急诊处理

1.保持呼吸道通畅，反复惊厥发作伴缺氧青

紫者应吸入氧气；2.立即止惊；3.解除高热；4.治疗原发病。

四、儿童热性惊厥预防复发

1.注意锻炼身体，提高健康水平，预防上呼吸道感染等疾病，消除慢性感染病灶，尽量减少或避免在婴幼儿期患急性发热性疾病，这对降低热性惊厥复发率有重要意义。

2.间歇或长期服用抗惊厥药物预防热性惊厥复发。

(1)长期连续用药预防的指征：中华医学会儿科分会小儿神经学组《关于热性惊厥诊断治疗建议》(1983)提出：①反复发作，1年内发作5次或以上者；②发作呈惊厥持续状态；③热性惊厥后转为无热惊厥或癫痫者；④热性惊厥发作后2周，脑电图有特异性者。

(2)间歇用药预防：由于长期连续用药预防有

一定不良反应，有人提出平时可不服药，一旦发热即用数天，预防惊厥发作，称为间歇用药预防。

五、家长如何正确应对

1.保持冷静，不要恐慌；2.松开孩子的衣服，尤其颈部周围的衣服；3.如果孩子无意识，将儿童放置在侧卧位，以避免唾液或呕吐物吸入；4.不要强迫孩子张口；5.观察孩子惊厥发作的时间和形式；6.不要口服任何药物或液体；7.尽快到最近的医院就诊。

综上，发热性惊厥是一种常见的儿童神经系统疾病，但大多数情况下并不会对儿童的长期发育产生重大影响。了解发热性惊厥的发生率、症状、常规急诊处理、预防复发以及正确的应对方法，可以帮助家长和保健人员更好地处理儿童发热性惊厥问题，保障孩子的健康成长。

(文昌市人民医院 潘亚娟)

发热性惊厥是一种常见的儿童神经系统疾病，通常在儿童发烧时出现。了解发热性惊厥的发生率及相关知识，对于家长和保健人员来说非常重要，本文将介绍发热性惊厥在儿童中的发生率以及相关信息。

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，对孩子身体健康和生活质量都有一定影响。中西医结合治疗儿童哮喘将传统中医与现代西医相结合，可以更全面、综合地应对该疾病。本文将介绍中西医结合治疗儿童哮喘的特点和优势，帮助家长更好地了解这一治疗方法。

中西医结合治疗儿童哮喘有哪些特点和优势

一、特点

①个体化治疗：中医强调辨证施治，根据每个孩子的体质、病因、病机不同方面进行个体化的治疗。西医则注重症状及病理的改善，通过药物和其他措施缓解症状。中西医结合治疗能够根据孩子的具体情况制定个性化的治疗方案，提高治疗的针对性和疗效。

②综合疗效优势：中医注重调整人体的整体平衡，通过针灸、推拿、中药等手段调理气机，加强孩子的体质；西医则通过药物控制和缓解症状。综合运用两种医学手段能够综合发挥其优势，增加治疗的疗效和可持续性。

③副作用小：中医药多采用天然植物材料，

副作用相对较小，适合儿童使用；而西药药物在控制急性发作时疗效显著，但长期使用可能带来副作用。中西医结合则可以减少西药的用量，降低潜在的副作用。

二、优势

①控制病情：中医强调从根本上调理人体，增强免疫力和抵抗力，减少哮喘发作的频率和强度；西医则注重药物控制和缓解症状。结合中西医的优势，可以综合调理孩子的身体，减少发作次数，缓解症状。

②预防复发：中医注重整体调理，增强孩子体质，减少病情复发的概率；西医则通过药物维持病情稳定。中西医结合治疗不仅能够控制急

性发作，还可以通过调理气机、健脾养肺等方法，预防哮喘的复发，提高治疗效果的长期性。

③提高生活质量：中医强调平衡调整和全面治疗，通过针灸、推拿等手段改善孩子的身心状态，减轻哮喘对日常生活的影响；西医则通过药物缓解症状。中西医结合治疗可以综合利用两种医学的优势，提高孩子的生活质量。

总结：中西医结合治疗儿童哮喘能够综合利用两种医学的优势，从而提高治疗效果，降低孩子的痛苦和不适。在治疗过程中，家长也应积极配合医生的指导，注意日常护理和预防措施，为孩子的健康提供更好的保障。

(三亚市中医医院 陈杰奎)

高血压：你需要知道的5个关键点

高血压是一种常见的慢性病，为了更好地帮助大家了解高血压，我将为您介绍关于高血压的5个关键点。以下是详细内容：

1.高血压的定义和危害

高血压，是指在动脉血管内血液对血管壁产生的压力过高，持续时间较长。正常成年人的血压一般在120/80mmHg，如果收缩压超过140mmHg或舒张压超过90mmHg，则被诊断为高血压。长期不加以控制的高血压会增加心脏病、脑卒中、肾脏疾病等多种疾病的危险，严重威胁患者的健康。

2.高血压的病因

高血压的发生主要与遗传因素、饮食习惯、生活方式、年龄、性别等因素密切相关。常见的引起高血压的原因包括肥胖、高盐饮食、缺乏运动、饮酒过量、吸烟等不良生活习惯，以及压力大、情绪紧张等精神因素。

3.高血压的预防和控制

预防高血压的关键在于健康的生活方式。首先要保持适当的体重，通过合理的饮食和适量的运动来控制体重；其次要限制钠盐的摄入，减少高盐食物的食用；此外，戒烟限酒，保持心情愉快，规律作息也是非常重要的。对于已经患有高血压的患者，应该积极

配合医生的治疗方案，按时服药，定期监测血压，调整生活方式，降低并发症的风险。

4.高血压的症状和监测

高血压通常被称为“沉默的杀手”，因为很多患者在早期并无明显症状。一些患者或会出现头痛、头晕、视觉模糊、恶心、呕吐等症状，但这些症状并非高血压的特异症状。定期测量血压是检测高血压的有效方法，尤其是对中老年人和具有高血压家族史的人群。

5.高血压的治疗和管理

一旦确诊为高血压，患者需要积极接受治疗，并进行长期管理。常见治疗措施包括

药物治疗、改变生活方式、控制饮食、适当的锻炼等。选择合适、规律服用药物是控制高血压的重要手段之一，同时保持良好的生活习惯也是非常重要的。

总之，了解高血压的相关知识，保持健康的生活方式，及时进行血压监测和积极治疗，对于预防和控制高血压至关重要。希望通过这些关键点的介绍，大家能够更加重视高血压对健康的威胁，采取积极的预防和治理措施，从而有效避免高血压所带来的危害。

(海口市妇幼保健院(海口市妇女儿童医院) 许振伟)

甲状腺超声造影检查后 要注意哪些生活习惯以促进康复？

甲状腺超声造影检查是一种评估甲状腺健康状况的先进技术，通过注射造影剂来增强甲状腺的超声信号，从而提供更准确的诊断信息。虽然甲状腺超声造影检查本身不会对甲状腺造成太大的影响，但是在检查后还是需要注意一些生活习惯，以促进甲状腺的康复。

一、合理饮食

甲状腺超声造影检查后，需要注意合理饮食，以促进甲状腺的康复。首先，需要控制碘的摄入量。碘是甲状腺激素合成的重要元素，适量的碘摄入有助于甲状腺的正常功能。但是，过量的碘摄入可能会干扰甲状腺激素的合成和分泌，导致甲状腺功能异常。因此，建议适量摄入碘，避免过多摄入含碘高的食物，如海带、紫菜等。

其次，需要增加蛋白质的摄入量。蛋白质是甲状腺激素合成和分泌的重要物质，充足的蛋白质摄入有助于甲状腺的正常功能。建议多吃一些富含蛋白质的食物，如瘦肉、蛋类、豆类等。

此外，还需保持饮食的均衡和多样化，多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等，以促进身体的康复。

二、规律作息

甲状腺超声造影检查后，需要注意规律

作息，以促进甲状腺的康复。建议保持充足的睡眠时间，避免熬夜、长时间坐着等工作，以免影响甲状腺的正常功能。同时，建议进行适当的运动，如散步、慢跑等，以增强身体素质，促进身体的康复。

三、保持良好的心态

甲状腺超声造影检查后，需要注意保持良好的心态，以促进甲状腺的康复。紧张、焦虑等不良情绪可能会加重甲状腺的不适症状，从而影响身体的康复。因此，建议采取放松、深呼吸等方法来缓解不适症状，保持良好的心态。

四、定期复查

甲状腺超声造影检查后，需要根据医生的建议定期复查。这样可以及时发现甲状腺异常情况，及时采取治疗措施，避免病情恶化。同时也可以了解身体的康复情况，及时调整生活习惯促进甲状腺的正常功能。如果有任何不适症状或疑虑，建议及时咨询医生或专业人士的建议。

总之，甲状腺超声造影检查后需要注意饮食调整、保持良好作息、保持良好心态和定期复查等方面。这些生活习惯的调整有助于促进甲状腺的康复，同时也可以预防甲状腺疾病的发生。

(三亚中心医院(海南省第三人民医院) 洪海燕)



维护乳腺健康的方法有哪些？

乳腺健康对于女性的整体健康至关重要。为了预防乳腺疾病并维护乳腺健康，我们可以采取以下方法。下面介绍一些简单而有效的措施，帮助女性保持乳腺健康。

一、定期自我检查

自我乳房检查是非常重要的。通过自我检查，可以及早发现任何异常情况。以下是自我乳房检查的步骤：

1.裸上身站在镜子前，观察乳房外观是否有任何明显改变，如乳头凹陷、皮肤增厚、红肿等。

2.举起双臂，注意观察乳房的对称性，是否有肿块或凹陷。

3.双手托起乳房，用指尖沿乳房表面做环形按摩，触诊是否有肿块、结节或硬块。

4.仰卧检查时，用与上述相同的方法触诊乳房。

二、保持健康体重和均衡饮食

保持适宜的体重对于乳腺健康至关重要。过度肥胖会增加患乳腺癌的风险。均衡饮食是维护身体健康的基础，特别是应多摄取蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白质的食物。

三、规律运动

规律的体育锻炼有助于维护身体健康，包括乳腺健康。根据个人情况，可以选择适合自己的运动方式，如散步、跑步、游

泳、瑜伽等。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动，能够有效降低乳腺癌的风险。

四、避免长期使用口服避孕药

长期使用口服避孕药或会增加一些女性患乳腺癌的风险。若有使用避孕药的需求，建议咨询医生并选择合适的避孕方法。

五、限制酒精摄入

大量饮酒与乳腺癌之间存在着一定的关联。为了维护乳腺健康，建议限制酒精摄入量，每天的饮酒量不超过一个标准饮品。

六、定期乳腺筛查

定期乳腺筛查是预防乳腺疾病的重要措施。根据年龄和个人情况，可以进行乳腺超声检查、乳腺X线摄影(乳腺钼靶)以及乳腺核磁共振等检查。如果有家族乳腺癌史或其他高风险因素，建议从较早的年龄开始筛查。

总之，保持乳腺健康需要女性关注自己的身体，并采取适当的预防措施。定期自我检查、保持健康体重、均衡饮食、规律运动、避免长期使用口服避孕药、限制酒精摄入以及定期乳腺筛查都是维护乳腺健康的重要方法。通过这些努力，我们可以降低患乳腺癌的风险，保持健康的乳腺。

(海口市第四人民医院 林鸿彪)