



发热的原因与护理要点

呼吸系统疾病是一种常见的健康问题，涉及肺部、气道以及相关的呼吸器官，其症状多样，从轻微的咳嗽到严重的呼吸困难都可能发生。发热作为呼吸系统疾病的一个常见症状，往往提示着体内存在某种炎症反应，患者及其照护者需及时识别症状并采取适当的护理措施。

什么是发热

发热是指当机体在致热原作用下或各种原因引起体温调节中枢功能障碍时，产热过程增加，而散热不能相应随之增加或散热减少，体温升高超过正常范围。正常人腋下体温一般为36摄氏度至37摄氏度，腋温超过37.3摄氏度为发热，超过38摄氏度为中度发热，超过39摄氏度为高热。

发热的原因有哪些

1.感染性发热：包括各种病

原体如细菌、病毒、肺炎支原体、立克次体、真菌、螺旋体及寄生虫等侵入后引起的发热。

2.非感染性发热：(1) 无菌性坏死组织吸收：包括物理因素、化学因素或机械性损伤，如大面积烧伤、内出血、创伤或大手术后的组织损伤；组织坏死或细胞破坏，如恶性肿瘤、白血病、急性溶血反应等。(2) 变态反应：如风湿热、血清病、药物热、结缔组织病及某些恶性肿瘤等。(3) 内分泌与代谢疾病：如甲状腺功能亢进时产热增多，使体温升高。(4) 心力衰竭或某些皮肤病：慢性心力衰竭时由于心排血量降低，尿量减少，以及组织水肿隔热作用，使皮肤散热减少，引起体温升高。某些皮肤病如广泛性皮炎、鱼鳞病等也可使皮肤散热减少，引起发热。(5) 体温调节中枢功能失常：常见于物理性因素，如中暑；化学性因素，如重度催眠药中毒；机械性因素，如脑震荡、颅骨骨折、脑出血及颅

内压升高等。(6) 自主神经功能紊乱。

发热的临床过程及特点

1.体温上升期：此期主要表现为皮肤苍白、干燥，畏寒或寒战，口唇发绀，自觉外界非常寒冷。

2.高热持续期：是体温达到高峰并保持一定水平的时期。临床上主要表现为皮肤潮红而灼热，呼吸加快加深，头痛、烦躁和口渴等。此期可有少量出汗。

3.体温下降期：机体的自作用致热原已被清除，或因患者接受了治疗，体温调节中枢使机体产热减少、散热增多，从而导致体温逐渐下降，达到正常水平。此期多大量出汗。

发热患者有哪些护理要点

1.提供舒适的环境：为患者提供良好的居住环境，保持房间适宜的温度、湿度，定时通

风。

2.卧床休息，减少活动：高热患者由于新陈代谢率升高，消耗大而进食少，体质虚弱，因此发热期间应尽量卧床休息。

3.定时监测体温：加强对高热患者体温的监测，每4小时测量体温1次，待体温恢复正常3天后，可减至每日测量1次。

4.物理降温：体温超过38摄氏度时，用冷毛巾敷头部进行物理降温；体温超过38.5摄氏度时，可用温水擦浴，必要时药物降温。实施降温措施30分钟后监测体温变化。

5.补充营养：高热时，分解代谢增加，营养物质大量消耗，同时由于迷走神经兴奋性降低，使胃肠活动减慢及消化吸收减弱，易引起消瘦、衰弱和营养不良。因此，应鼓励患者进食高热量、高蛋白的流质或半流质饮食。对不能经口进食者，必要时用鼻饲补充营养。高热时应鼓励患者多饮水，必要时经静脉补充液体、营养物质和电解质等。

6.观察用药效果：遵医嘱应用退热药、抗生素，观察患者用药效果、有无药物不良反应。

7.做好基础护理：发热患者唾液分泌减少，口腔内食物残渣易于发酵，促进细菌繁殖；同时由于机体抵抗力降低及维生素缺乏，易引起口腔溃疡，因此应加强口腔护理，减少并发症的发生。退热过程中大量出汗，应及时擦干汗液并更衣以防感冒。用冰袋降温时，应加强皮肤护理，防止冻伤。

8.密切观察生命体征：高热患者体温骤降时，常伴有大量出汗，易造成体液大量丢失。年老体弱及心血管疾病患者极易出现血压下降、脉搏细速、四肢冰冷等虚脱或休克表现，应密切观察。同时观察患者有无咳嗽、咳痰、喘息、胸痛、呼吸困难等呼吸系统症状，一旦出现上述情况，应立即就医。

(广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院儿童呼吸病区 张玲)

关于女性减肥的疑问解答

经常碰到减肥期的女性朋友问：“医生，明明我已经很努力地减肥了，为什么效果不明显呢？”今天，我们就科普一下女性朋友在减肥期遇到的问题。

一、女性减脂为什么没有男性快

大多数人都会认为男性体内睾酮（一种雄性激素）水平比较高，更有利于促进肌肉的增加。但是女性体内也有高水平的孕酮（一种雌性激素），也有利于肌肉的增加。其实很多研究证明了男女肌肉增加的速度没有多大的区别，但是男女有个先天不同的因素，即女性从一出生，全身的肌肉数量就比男性的要少（这里是指肌肉细胞的数量，而不是重

量）。这就产生了一个问题，平时身体靠肌肉产生的基础代谢，女性就是比男性的低。相同体重的男性和女性，每天即使躺着不动，男性消耗的能量也比女性的要多，这就导致了我们在减肥期做同样的事情（比如同样控制饮食），女性就减得比较慢。此外还有一个错觉，很多女性对于减重的速度是靠“体重”来衡量的，比如在女性的月经期，因为体内的激素变化，导致身体储水量发生了变化，体重虽然看起来变化不大，但实际上脂肪是减少了的。

二、女性为什么一减肥就不来月经

很多女性的审美被大众影响，认为一定要有一个比较清

晰的马甲线，非常瘦，包括有些健美运动员备赛时，会极端地去降低自己的体脂率。而过低的体脂率，会影响到人体的内分泌系统。无论是雌激素还是雄激素，合成原料之一就是胆固醇，当脂肪摄入过少的时候，脂肪缺乏合成原料，雌激素孕激素不足，月经自然会推迟或者不来。

当你吃够了脂肪，但是在总能量摄入不足的情况下，身体会启动一个自我保护机制，优先把摄入的能量用于身体的重要器官和系统，比如大脑、心脏、肝脏、肾脏等影响生命的重要器官，从而暂停或减少对于生命来说相对不重要的器官或者系统的能量供应，比如生殖系统。这就好比只有在食物充足、优越的自然环境下，野生动物才会进行繁衍活动；而在食物紧缺的环境下，野生动物就会暂停繁衍行为。我们减肥的本质就是要制造热量缺口，在突然出现能量不足的情况下，身体本能地觉得外面在闹饥荒，为了保命自然就会作出相应的调整，要维持重要的生存功能，暂停或者推迟不重要的繁衍功能，这就导致了月

经推迟或者不来月经。

三、女性明明已经吃得很少，为什么还是瘦不下来

这个问题涉及对食物摄入评估的问题：你其实吃得很多，但是你自己却不知道。举个例子，贝贝南瓜的口感不错，升糖指数GI值也不高，但实际上，一碗米饭（约100克）含有碳水化合物大约25克，而100克贝贝南瓜虽然看起来小，炒出来也只有小半碗，它的碳水化合物含量却比一碗米饭的碳水化合物含量还要多。又比如燕麦片，100克燕麦片的能量大约是338千卡，而100克米饭的能量大约116千卡；但由于现在很多速溶即食燕麦里面添加了大量的坚果、果干和糖，其实能量一点也不低。

我们在对食物进行比较的时候，都是以食物的“干重”作为标准，即没有经过烹饪、加工的天然纯的生重。另外，还有一部分女生喜欢吃零食，很多零食为了做得好吃，添加了过多的油和糖，虽然这些女生饭量不大，但是不停地吃零

食，未制造出热量缺口，体重当然不会降下来。

四、为什么有些女性减肥会先瘦胸

这个其实和女性的生理构造有关系。女性的乳房分为乳腺型和脂肪型。乳腺型指乳房的构成比例里面乳腺占的比例比较大，而脂肪型则刚好相反。如果是脂肪型的女性，在减肥过程中更容易把脂肪消耗掉，从而让乳房的整体体积缩小了。如果是乳腺型的女性，在减肥过程中容易受到雌激素下降的影响，这也会影响女性乳房的体积。上述两点，都会让女性朋友们感觉自己的胸部变小了。

总之，女性朋友们在减肥的过程中务必注意：在合理饮食的情况下健康减脂，减脂的速度一定要放慢，让自己的身体逐渐适应体重下降的过程；同时还要定期到门诊找医生复查自己的各项指标，发现异常需要遵循医嘱调整减肥方案，尽量避免或者减少上述情况的发生。

(柳州市人民医院 吴军)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936