

# 发烧多少度才能吃退热药

## 哪些人须慎用布洛芬

### 选择退热药之前 先看一下这篇文章

冬季呼吸道疾病高发，一旦发烧，退热药该怎么选？儿童服药有哪些注意事项？一起来看。

#### 如何选择成人退热药

成人常用的退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚，自行服用时须注意以下事项：

- (1) 当体温超过 38.5℃ 时，可以考虑服用退热药。配合物理降温措施（温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等），疗效会更好。
- (2) 对乙酰氨基酚一般每 4~6 小时服用一次，每次一片，24 小时服用不超过 4 次。布洛芬缓释胶囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用，退热药与含有退热成分的复方感冒药不要同时

- 服用。
- (3) 服用对乙酰氨基酚 4 小时后，体温仍在 38.5℃ 以上，才可以考虑再服一次；若体温降至 38.5℃ 以下，可以不再服用。
  - (4) 以下四类人须慎重使用布洛芬：①有严重冠心病、心力衰竭病史者；②有严重消化道溃疡、消化道出血病史者；③因慢性病治疗，需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者；④严重肾功能不全者。
  - (5) 服用退热药后要多喝水，避免出汗过多引起虚脱。
- 当出现急性呼吸道感染时，自行服用退热药方便有效，但也要认识到，发热本身不是疾病，而是一种症状，退热药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不

退或症状反复出现，建议及时就医，查清发热原因并针对病因进行治疗。

#### 如何选择儿童退热药

- 儿童可以使用的退热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。
- 2 月龄以上儿童体温  $\geq 38.2^{\circ}\text{C}$  伴明显不适时，可使用退热药。2~6 月龄儿童可选用对乙酰氨基酚，6 月龄以上儿童可选用布洛芬或对乙酰氨基酚。
- 每 24 小时服用退热药不超过 4 次，两次服药间隔不小于 4 小时。
- 不推荐同时或交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬；不要将退热药与含有退热成分的复方感冒药同时使用。

# 要控糖吃对粗粮了吗



很多人认为粗粮升血糖较慢，适当吃粗粮有利于控制血糖。然而，粗粮是个大家族，并不是所有粗粮都能控糖，选不对或吃不对粗粮时，升糖的速度可能比吃大米、白面等细粮还要快。下面，我们带大家了解如何健康吃粗粮。

#### 选对粗粮种类

粗粮、细粮等主食的主要成分是淀粉，淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多，直链淀粉排列很紧密，在体内不容易被分解，对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果您需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能早餐或晚餐只喝粥。如果想喝粥，您可以先吃些干的主食再喝粥。粥不能熬太烂，同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材，比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等，还要注意把主食放在最后吃，这样可以更好地控制血糖。

#### 选对食用方式

很多人喜欢把粗粮打成粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但是，这会让食物的血糖生成指数 (GI) 升高， $GI < 55$  为低， $55 < GI < 70$  为中， $GI > 70$  为高。比如红豆，正常蒸煮的情况下，红豆的 GI 仅为 23，但如果打成粉冲糊吃，GI 则变成了 72，可见红豆虽然是低 GI 食物，红豆糊却是高 GI 食物。所以，需要控糖的人群一定要选对粗粮的食用方式。如果您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮，比如绿豆、扁豆等，尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

#### 不能只吃粗粮

粗粮虽好，但一次吃太多容易感到不适，比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。大家在食用时最好做到粗细搭配。从控糖的角度来说，粗粮和细粮最好控制在 1:1 或者是 1:2。肠胃功能比较好的人，主食可以搭配一半粗粮、一半细粮。肠胃功能较差的人，主食可以选择粗粮占 30%，细粮占 70%。

另外，建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里，不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化，睡觉时可能会出现反酸，这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

#### 用牛奶冲粗粮糊更有益

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质，用它们冲粗粮糊，可以在一定程度上延缓升糖速度，而且口感更好，营养价值更高。冲的时候，可以用一平勺粗粮粉兑 150 毫升热牛奶或豆浆，可优先选牛奶。

来源：“健康中国”微信公众号  
“人民日报”微信公众号

# 出现这6个症状 警惕血管堵塞

随着年龄的不断增长，人体的血管会逐渐开始老化，若是不注意养护血管，就可能导致血管内的斑块越来越大，继而导致血管堵塞。当血管被堵塞后，就要提高警惕了。



#### 脸上出现这3个症状 警惕血管堵塞

1. 嘴唇发紫 身体健康状态下，嘴唇应该是红润、有光泽的，但若是血管发生堵塞后，体内的血流量就会随之下降，此时，血液的黏稠度也会越来越高，这种情况下，嘴唇会因为得不到充足的供血而呈现出“青紫色”。
2. 鼻梁与耳垂有褶皱 鼻梁与耳垂部位的褶皱又被称为“冠心病沟”，它是血管堵塞的一个重要信号。倘若血液中的脂质垃圾增多，就可能会导致血液的代谢速度变慢。此时，鼻梁或耳垂处就可能会出现一些横纹，平时大家一定要注意观察，一旦出现横纹或褶皱，就要引起重视。



3. 睡觉时单侧流口水 对于年纪较小的青少年来说，睡觉时流口水是一种很常见的现象。但对于成年人来说，若是突然出现睡觉时单侧流口水的现象，则一定要提高警惕，因为这很有可能是脑血管被堵塞的征兆。在这种情况下，神经中枢的正常功能会受到影响，久而久之，就会使人频繁朝一侧流口水。

#### 腿上出现这3个症状 警惕血管堵塞

1. 肿胀疼痛 如果下肢静脉出现堵塞，产生血栓，可能会引起腿部肿胀，严重时会产生酸痛、钝痛。
2. 凹陷性水肿 由于下肢静脉中的血液流通不畅，堵塞容易产生皮下积液，所以如果出现静脉血栓，按压腿部后会出现凹坑或是凹痕。
3. 颜色温度改变 由于动脉血管堵塞后血液不能进行很好的循环，导致有些部位血液不能及时达到，这时皮肤可能会呈现红色、青紫色、蓝色，同时还伴有疼痛、发白等的症状，需尽快到医院就诊。



#### 不同部位的血管堵塞 表现症状各不相同

1. 肺部 《新英格兰医学杂志》显示，全世界肺栓塞的年度发病率约为 1/1000 人。肺栓塞又被称为“沉默的杀手”，其实指的就是血管堵塞肺动脉或其他分支，开始只会让人觉得呼吸不畅、咳嗽、胸痛，如果没有及时发现和治疗，严重的肺动脉干堵塞时，患者可能在 1~2 小时内死亡，死亡率高达 30%。
2. 大脑 当血栓阻塞大脑动脉血流时，脑细胞就会开始缺氧，造成血栓性中风，也称为卒中，容易出现“身不由己”和语言方面的障碍。例如，口鼻歪斜、流口水、半边身体麻木无力等症状。如果血栓影响到小脑，还会造成眩晕、走路不稳的症状。多数情况下，脑血栓是由心脏血栓脱落引起的。
3. 心脏 心脏血栓通常会出现在动脉血管中，容易引起心绞痛、心肌梗死等症状。引发心脏血栓的重要原因之一是动脉粥样硬化，正常的血

管壁光滑有弹性，而动脉壁变硬后，内膜就容易形成脂质斑块，进而形成血栓，致使管腔狭窄，管壁损伤。

#### 有这4个因素的人 动脉堵塞的风险较高

1. 暴饮暴食 暴饮暴食容易引起血脂异常，从而可能会增加动脉堵塞风险。
2. 吸烟 吸烟会使一氧化碳损伤血管壁，可能会增加动脉堵塞风险。
3. 忧思过度 忧思过度，思想压力大可以使体内的代谢、循环、内分泌等出现一系列的改变，有可能会增加动脉堵塞风险。
4. 年龄增长 老年人血管自然老化，血液凝固性增强，可能会增加动脉堵塞风险。

#### 血管不想被堵塞 做好这4件事



1. 饮食忌“三高” 高糖、高盐、高脂 少吃肥肉、动物内脏和加工肉类等，少喝奶茶和甜味饮料。注意饮食要清淡，多吃优质蛋白，例如豆类、鱼虾、禽肉，每天要吃够适量蔬菜、水果，补充膳食纤维和维生素。
2. 多补充水分 普通人每天最好喝 1.5~2 升水，充足的水分能够稀释血液，有助于促进新陈代谢。
3. 减少久坐，规律运动 长时间久坐后会减缓血液流通速度，建议每隔 1 小时，起来活动活动，尤其是要活动腿部，经常久坐超过 6 小时的人，则要高度警惕静脉血栓形成。
4. 避免穿紧身衣物 裤子不要穿得过紧，容易影响血液循环。如果长期久坐久站，为了预防静脉曲张及血栓，可以穿弹力袜。