

人体像一台精密仪器,健康的人体始终维持相对恒定的温度,以保证新陈代谢和生命活动的正常进行。当体温升高时,我们会说,“我生病了,发烧了。”发烧并不是一种独立的疾病,只是众多疾病的一种症状。当有害的病菌、寄生虫等外部因素侵袭,或身体免疫失衡,我们的身体会调动自身的防御系统杀死病菌,因此会有发热症状。发烧的原因林林总总,有时候想找到背后的“元凶”并不容易,此时,医生就像侦探,需要从蛛丝马迹中寻找线索,以有的放矢地治疗。

神秘的发热

本报记者 徐洁

反复发热近半年,医生忙“破案”

在过去的5个月里,25岁的济南姑娘小杜始终被断断续续、不明原因的发烧困扰着。去年12月,28岁的小杜突然发起了烧,体温达到38.7℃,挂了某医院的急诊后被诊断为“上呼吸道感染”,输液3天后退烧了。没想到,此后,同样症状的发热每个月都要来“报到”,每次发烧体温在37℃~38℃,有时超过39℃,血常规化验指标正常,用抗生素或解热药后会暂时退烧。

山东省中医院副院长、肺病科主任张伟说,上个月8日,小杜又一次发热时转到了省中医,当时许多医生困惑,反复发烧的原因到底是什么?是感染了某种病菌?还是患上结核病、血液病、风湿病?

为了系统排查相关疾病,小杜接受了血象化验、肺部CT、腹部及妇科超声、部分病毒感染检查、结缔组织疾病等相关检查,结果均为阴性。张伟说,大家一度怀疑是药物性发热,但停药后体温并没有下降。

入院第4天,小杜体温升至40.3℃,为了排除血液系统疾病,张伟决定对她进行骨髓穿刺术检查,检查结论为:“符合感染骨髓象。”

为进一步明确发热原因,省中医又委托济南市传染病医院,进行了流行性出血热IgM抗体、间日疟原虫抗原、恶性疟原虫抗原、肥达反应、布氏杆菌凝集实验检查,真相终于清晰,布氏杆菌检测为阳性,小杜多日发烧是因为感染了布鲁氏病菌。

口腔溃疡+接触生羊肉导致“布病”

布鲁氏菌以患病的羊、牛等为主要传染源,急性期以发热、乏力、多汗、肌肉、关节疼痛和肝、脾、淋巴结肿大为主要表现。医生对小杜用盐酸多西环素片、利福平胶囊联合治疗,第二天体温下降未发高热。

不过,小杜从未去过疫区,甚至第一次发烧前后也没有外出旅游,怎么会感染布鲁氏病菌呢?经过医生反复追问,她回忆起一个细节,去年10月,她与朋友自助烧烤时,亲手串了生羊肉,当时没有戴手套,而且她经常发生口腔溃疡。医生考虑,大概是由于皮肤粘膜接触,导致布鲁氏菌感染。

我们常说“我病了,发烧了”,其实发烧并不是独立的疾病,只是众多疾病的一种表现。伴有发热的疾病极多,找出病因常常让临床医生颇为头疼。

也是在不久前,省中医收治了一位女性病人,38岁的隋女士来自滨州,半年以来持续37.5℃左右的低热。医生询问下,隋女士回答,她没有关节痛、腹泻、尿急尿频,也不咳嗽,身上皮肤没有湿疹、斑块等。

参与治疗的该院风湿免疫科副主任医师谭维勇说,隋女士检查无任何血液病指标,甲乙丙丁戊肝炎病毒也呈阴性,肝脾不大,肿瘤标志物指标不高。隋女士自述的一个细节引起医生的注意,近半年来,隋女士常感到前额疼、流脓状鼻涕、鼻塞。医生为隋女士做了鼻窦检查,确定她患有鼻窦炎,用了相应的抗生素治疗后,体温已恢复正常。

张伟说,许多疾病一眼便能望知,比如甲亢,但有些疾病没有明显症状,迷惑性大,像小杜虽然持续发热,但白细胞并不高,因此必须详细询问病史以及细致检查,才能找出病因。

【烧啊,烧】

38.5

伴流涕

无咽痛

半年内,反复发热

双侧扁桃体不大

以上呼吸道感染治疗,暂时退烧,不久后又反复。反复发烧的原因到底是什么?是感染了某种病菌?还是患上结核病、血液病、风湿病?

要进行血象化验、肺部CT、腹部及妇科超声、部分病毒感染检查、结缔组织疾病相关检查,流行性出血热IgM抗体,间日疟原虫抗原、恶性疟原虫抗原、肥达反应、布氏杆菌凝集实验等检查。

诊断结果:布鲁氏菌感染。

【探因】

中枢性发热

植物神经紊乱

药物热

物理及化学性损伤

结缔组织病

感染

血液病

恶性肿瘤

免疫系统疾病

超过3周,就是“不明热”

医学上,“不明热”是指经历了一定热程和常规检查后未发现基础疾病的发热,热程至少3周,经一周的住院检查以后仍不能诊断。引起发热的疾病很多,可区分为感染性与非感染性两大类。

谭维勇介绍,感染性病因占大多数,尤其是中青年,包括被细菌、病毒等病原微生物感染,如腮腺炎、疟疾、肝炎、结核病及寄生虫感染。

非感染性的发热病因有:①免疫系统疾病,如风湿、类风湿,以及其他免疫

缺陷类疾病。②恶性肿瘤,尤其是中晚期肿瘤病人容易发肿瘤热。③血液系统疾病,如白血病、恶性网状细胞病等。④结缔组织病,如系统性红斑狼疮、皮肌炎、结节性多动脉炎等。⑤药物热,长期服用某种药物导致身体发热。⑥中枢性发热,如脑膜炎。⑦植物神经紊乱导致发热,运动后加重,过后缓解,这种发热往往与情绪有关。⑧物理性及化学性损害,如热射病,大手术后、骨折、大面积烧伤、五氯酚钠中毒等。

养生堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

养生从良好睡眠开始

健康不仅仅是不得病,心理健康更是躯体健康的保证,良好的睡眠是维持心理健康的基石。现状是:快节奏、大压力的生活方式让大众饱受各种睡眠障碍的困扰,失眠、老是睡不着、白天嗜睡、夜间通宵不眠、睡眠倒错、终日昏昏入睡等睡眠障碍比比皆是,人们的身心健康受到极大的影响。

睡眠与精神情绪关系密切

睡眠障碍是一些精神情绪病患者的主要体现,如抑郁、焦虑、躯体化、敌对、强迫。失眠症患者比睡眠正常者更容易出现各种心理症状,上述因子可能是引起功能性失眠的原因之一。睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物与其躯体化、焦虑和其他因子呈显著正相关,失眠症患者伴有较多的躯体化症状、焦虑情绪和其他情况。

睡眠质量差容易产生或加重抑郁或焦虑症状,反过来又会严重影响睡眠质量,使患者处于一个恶性循环状态,这可能是导致失眠长期存在的原因。而抑郁、焦虑、强迫等症状与睡眠进程中的觉醒时间有密切联系,即抑郁、焦虑、强迫、症状越重,患者入睡和维持睡眠越困难,觉醒时间越长,睡眠质量越差。

睡眠养生不外恢复阴阳平衡

中医经典中有许多关于睡眠养生的经典条文,其要旨不外阴阳平衡四字。如《灵枢·口问》:“卫气昼日行于阳,夜半行于阴,阴者主夜,夜者卧。”一日之中白天属阳,夜晚属阴,睡眠与卫气行走有关,卫气日间行于阳则寤(醒),夜间入于阴则寐(睡眠)。这段话不仅告诉我们睡眠产生的机理,同时也说明了为什么会在夜间入眠。

如今,生活节奏的加快和网络的普及,剥夺了我们很多人的睡眠时间。有一位著名漫画家,由于年轻时过多的工作,不注意休息,在知天命之年就疾病缠身,求治于中医,医生在开药方调整脏腑阴阳的时候,叮嘱规律饮食和睡眠。于是,漫画家坚持正常作息两年后,身体状况大大改善了。

《素问·生气通天论》云:“平阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝。”醒着的时候阳气在活动,是阳气消耗的过程,长期剥夺睡眠时间,阳气则会过度消耗,人体阴阳失衡,疾病将会发生。由此可见,睡眠对于人体健康的重要性。

睡“子午觉”提高休息质量

怎样做才拥有健康睡眠呢?睡“子午觉”可以提高我们的休息质量。“子午觉”分为“子觉”和“午觉”。子时指23点到凌晨1点两个小时。此时为阴阳大会、水火交泰之际,称为“合阴”。这段时间是一天中阴气最重的时候,最能养阴,睡眠效果最好,可以起到事半功倍的作用。午时指11点至13点,也是阴阳交接之时,称为“合阳”,是一天中阳气最盛之时,此时养阳最好。所以午休也是很好的睡眠养生,但时间不宜太长,以免影响夜间休息。