

## 怎麼辦？我的小孩發燒了？

發燒通常是身體對抗感染的跡象。細菌激活身體的防禦(免疫)系統時，身體會出現很多反應，發燒只是其中反應之一，發燒本身並不是疾病。

寶寶發燒是爸爸媽媽最緊張的事，現在大多數家長多會用耳溫槍測量是否發燒，以耳溫而言，超過攝氏 38 度就算發燒，但依幼兒耳道解剖構造，不建議小於六個月的寶寶使用耳溫槍，其原因在於寶寶的耳道較短，準確度會下降。因此建議應測量腋溫如果大於攝氏 37.5 度，或測量肛溫大於攝氏 38 度，以判斷寶寶是否真的發燒。

發燒時會出現的症狀：哭鬧不安、注意力及活動力變差、全身熱、臉色潮紅、嘴唇乾裂、四肢較易冰冷、呼吸變深較快、心跳變快、食慾降低、有時亦會有噁心、嘔吐的現象，偶爾亦會有頭痛、頭暈、嗜睡的情形，發燒前會有發冷、發抖的現象。

若病童有熱痙攣的病史，則可在發燒初期，體溫未超過攝氏 38.5 度前使用退燒藥。約百分之五的五歲以下幼童會因為體溫驟升而引發發燒性痙攣，這種痙攣通常不會持續超過 10 分鐘，大多不會造成永久傷害。當幼童發燒時發生痙攣，應讓幼兒側臥躺下，保持呼吸順暢，不要放任何東西入孩子口中，盡快送醫。

### 一、該如何照顧發燒的孩子呢？

(一)身體的體熱大部分是由皮膚散發來調整身體的溫度，因此孩子衣服過多時會導致體溫過高，可調整被蓋，勿蓋太多，可將嬰幼兒衣服減少，使熱容易喪失掉，並保持室內空氣流通，使室內溫度降低，來降低身體溫度。

(二)發燒會使孩子的身體喪失較多的水分，因此要給予適量水分，如多喝開水、果汁、飲料。

(三)退燒藥的目的在於使高溫降低，而不是完全不燒，另外退燒藥吃多了對身體也有不良作用，因此只有在必要時才能服用退燒藥，以免濫用，造成危險。一般而言都在體溫達攝氏 38.5 度以上時才開始服用退燒藥，服用後每小時測量一次體溫至正常溫度，甚至過一會兒，因疾病的緣故，體溫會升的更高。每次服藥中間一定要隔四至六小時，如還未改善，則可先給予溫水拭浴，但切記不可給酒精及冰水拭浴，易造成體溫下降過速，導致幼兒身體不適。

## 二、造成高燒不退的常見原因：

- (一)外在因素:小兒體溫受外在環境影響，如天熱時衣服穿太多、水喝太少、房間空氣不流通。
- (二)內在因素:生病、感冒、氣管炎、喉嚨發炎或其他疾病。
- (三)其他因素:如預防注射，包括麻疹、霍亂、白喉、百日咳、破傷風等反應。

## 三、發燒迷思：

### (一)發燒會不會燒壞寶寶的腦袋？

大多數感染引起的發燒都低於攝氏 42 度(華氏 108 度)，這些發燒不會損害大腦。而是原本就因腦炎、腦膜炎或高燒引起的抽筋過久，導致大腦缺氧....所造成的大腦傷害，與高燒本身是兩回事。

### (二)吃了抗生素就會立刻退燒了嗎？

抗生素感染只對細菌感染有效，它們對病毒性感染無效。大多數感染由病毒引起，因此抗生素無效。對於細菌性感染服用抗生素後即開始殺滅細菌，但需要數天的時間才能退燒。

### (三)小孩反覆發燒，吃退燒藥沒關係嗎？

退燒藥是短暫地把體溫降低一點，並不是「止」燒藥。它可以使身體感覺舒適些，是屬於症狀治療，而非真正的根治藥物。服用過多當然會有藥物的副作用，因此一般而言都在體溫達攝氏 38.5 度以上時才開始服用，而且每次服藥中間一定要隔四至六小時。如果大家能清楚小兒發燒的處理方法，並瞭解當發燒體溫越來越高、發燒頻率增加、活動力明顯變差、尿量減少等出現惡化的危險指標，應立即就醫，並遵從醫囑覆診，孩子才會真正安全平安度過生病的危險。

參考資料：

陳月枝總校閱 (2014)·實用兒科護理 (7版)·台北：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6919

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印