

## 小兒發燒的處理

- 發燒是什麼？

體溫是受中樞神經下視丘控制，發燒即身體溫度比正常高。差不多每一個孩子在成長過程中都必會經歷的。發燒是一種生病徵狀，亦可能是接受免疫注射後的一種反應，表示身體的免疫系統在正常地操作，以對抗外來的病菌。

發燒主要分為三階段：

第一階段「發冷期」，體溫中樞溫度持續上升，手腳冰冷，甚至出現發抖來產熱。此階段應以保暖為主，不建議進行物理性降溫(如睡冰枕)，否則可能延長發冷期，讓幼童更加不舒服。

第二階段「發熱期」，全身逐漸溫熱，可能會伴隨呼吸心跳變快、倦怠等症狀。此階段應適時補充水分，可給予物理性降溫，若幼童發燒溫度超過 38.5°C 且有不舒服，可適時給予退燒藥，但需要注意的是，退燒藥是為減緩發燒所出現之不適感，讓幼童得以充分休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

第三階段「散熱期」，開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此階段應適時補充水分，提供飲食補充營養及熱量，適當的保暖、擦汗或替換乾爽的衣服。

- 造成發燒的因素：

- ✓ 各種感染，如呼吸道、腸胃道、泌尿道感染或中耳炎、肺炎、腦膜炎等，腫瘤疾病及免疫系統疾病。
- ✓ 室溫或外界溫度超過 28°C 以上才會有夏季熱的現象，多發生在三歲以下嬰幼兒，建議室溫維持在 23~24°C。
- ✓ 穿過多的衣服或環境溫度過高。
- ✓ 運動後、飲食後、哭鬧後或沐浴後（通常不超過 0.5°C 為限）。

- 何謂正常體溫？

正常的體溫並沒有一個絕對的度數。正常的體溫度數會隨著每日不同的時段、當時的活動狀況和所量度的身體部位而稍有差異；年齡及健康狀況亦會影響身體的溫度。測量耳溫時，必須將耳道拉直，才能測到正確的體溫。測量 3 歲以下的小孩時應將耳朵向下向後拉；3 歲以上則應將耳朵向上向後拉。

體溫測量方法	攝氏度
口探	35.8°C -37.5°C
耳探	34.7°C - 38°C
肛探	36.6°C - 38°C
腋探	34.7°C -37.3°C

- 發燒的處理：

正確測量體溫，觀察小孩是否出現其他症狀，如哭鬧不安、食慾降低、倦怠、嗜睡等不適狀況。

正確記錄發燒天數、體溫度數及其他症狀，以供醫生參考。

不同程度發燒的處理原則：

(1) 輕度發燒

肛溫（耳溫）**38~38.5°C**

請多補充水份，並持續觀察體溫變化，若體溫沒有下降，按醫生醫生囑咐予口服退燒藥。

(2) 中度發燒

肛溫（耳溫）**38.5~38.8°C**

依醫生囑咐予口服退燒藥，若寒顫或手腳冰冷應予穿著適度的衣服，添加蓋被；待手腳溫暖後，減少衣服及蓋被。

(3) 高燒

肛溫（耳溫）超過 **38.8°C**

依醫師囑咐口服退燒藥或使用肛門栓劑。若寒顫或手腳冰冷，應予穿著適度的衣服或添加蓋被；待手腳溫暖後，則減少衣服及被蓋，另視孩童接受情況可提供溫水拭浴（水溫 **36~37°C**，約 **20~30** 分鐘），促使皮膚微血管擴張，並藉由水氣蒸發而達散熱效果。不可用酒精擦拭身體。

有熱性痙攣史的孩童肛溫（耳溫）超過 **38.5°C** 時，可立即給予退燒塞劑並儘速就醫。

● 使用退燒藥物的注意事項：

除特殊情況外，**18** 歲以下兒童不可使用阿斯匹靈，應使用醫生處方的藥物，並注意兩次用藥之間隔，一般相隔 **4-6** 小時，請遵守醫生的處方，避免密集使用造成體溫過低。

若孩童有抽搐、嗜睡、活動力不佳、異常哭鬧、食慾減退或持續 **3** 天以上發燒，立即就醫。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫生討論。