



## 【祝君健康】

### 小兒發燒怎麼辦

不少家長發覺小兒發熱都很緊張，但不清楚怎樣才算發燒。其實探熱當肛探高於 38c，腋探高於 37c，口探或耳探高於 37.5c 便是發燒了。但注意肛探時需二分鐘，口探三分鐘，腋探五分鐘。

發燒是否有害，是否一定要退燒？這要視乎發燒的原因，主要原因為感染性、非感染性和生理性三種。例如運動後、過量穿衣等是屬於生理性，不用處理。感染性主要因為細菌，如扁桃體炎；病毒如流行性感冒；還有寄生蟲如瘧疾等。非感染性如變態反應疾病如風濕熱、疫苗反應等。發熱是人體自然防禦功能的表現，能提高免疫力。如果在確診病因前就急於強行降溫，等於支援病原體的致病作用。因此當體溫不很高時是不必急於降溫，亦不用擔心燒壞腦，除非長時間高燒才會對腦和其他器官損害。

當肛溫超過 38.5c 才需降溫。但特殊情況如小孩曾有發熱抽搐史應提前降溫，但曾經高燒而不伴抽搐則不會有發熱抽搐。另外小孩如小於二個月大，應盡早就醫為妙，以防有較重的疾病。但必需強調，發燒只是疾病的其中一種症狀，光把着眼點放在退燒是不智的，應把重點放在治療疾病本身才對。

小兒發燒的家中的護理：(一) 休息：臥床休息，室內應安靜、溫度適中 (18~25C)、通風良好、衣被不可過厚，更不要以為焗一身汗便可退燒，這是很錯的做法。如果出汗多，要及時更衣，並用溫水擦洗。最好不要上學。

(二) 喝水：發熱時呼吸快，蒸發水份多，要及時補充水份。多喝水還可透過多排尿有利於降溫。最好飲用溫開水，有利於發汗。

(三) 飲食：發熱時新陳代謝加快，營養物質消耗增加，水份消耗增加。同時消化功能減弱。因此，飲食應有充足的水份、維生素等，以及適量的熱量和蛋白質。飲食以流質和半流質為主。

(四) 退熱：弄清病因對症下藥之後，要給孩子退熱，因高熱可使頭痛、身痛、乏力、食欲不振等。



退熱方法有物理降溫和藥物降溫兩種。當服藥後三十分鐘或更長時間，體溫仍超過 40c，或曾有高熱抽搐，可用溫水擦浴。但小心退熱藥未起效前擦浴可能引起寒顫。水溫暖和約在 29 至 32c 之間。讓孩子坐在二吋深的溫水中，不斷地弄濕皮膚為宜，約 5 至 15 分鐘。不要在水中加入酒精或用酒精擦身，因皮膚會吸收酒精和呼吸會吸入酒精，導至酒精中毒。但亦有認為不應做溫水擦浴，因會增加肺炎的機會，因此在寒冬季節應小心進行。另外，將冰袋或冷毛巾敷在額上可起到降溫和保護大腦的作用。藥物方面有撲熱息痛和布洛芬糖漿，亦有撲熱息痛塞肛劑。現在通常不主張用亞氏匹靈或打針退熱，因可能引致嚴重副作用。

還有值得注意的，當發燒伴有以下情況時，應立即到急診就醫：

- ◆你的孩子小於二個月大；
- ◆發燒超過 40c；
- ◆孩子不停地哭鬧；
- ◆孩子難以喚醒；
- ◆孩子頸部僵硬；
- ◆皮膚出現紫色斑點；
- ◆呼吸困難，並且清理鼻孔後沒有好轉；
- ◆孩子不能吞嚥任何東西，唾液不斷地流出；
- ◆孩子看似或表現得非常病重（如果可能的話，服用退燒藥後一小時，再觀察情況。）

科大醫院  
馮君譽醫生  
2008.10.1