



孩子發燒了怎麼辦？

115.03.12 五修

一、認識正常體溫

體溫是指身體深部體腔內的溫度，是體內熱產生及熱散失二者平衡的結果。體溫的平衡受腦部下視丘的體溫調節中樞控制，正常溫度腋溫約 35°~36°C、口溫約 36°~37°C、肛溫約 37°~38°C、耳溫約 36-37。可受年齡、運動、沐浴、季節、生理週期的影響而有所改變。新生兒及嬰兒因體溫調節機能尚未發達，易受環境影響，且變化較為激烈。

二、發燒的定義

當體溫調節中樞的機能失去平衡而超過了正常範圍的溫度，即是發燒。它是身體對抗外來侵犯的細菌、病毒或異物所產生的正常免疫反應。發燒不是疾病，而是一種警告訊號。所以除非是高燒合併痙攣或嚴重不適，否則在未確定診斷前，不必急著退燒。所以，孩童出現發燒的情形時，最主要的是觀察發燒型態及臨床症狀。

三、常見引起發燒的原因

- (一) 外在因素：小兒體溫受外在環境影響，例如：衣服穿太多、水喝太少或房間空氣不流通所致。
- (二) 內在因素：因感冒、氣管發炎、中耳炎或其他疾病所致。
- (三) 其他：因預防注射所引起，如：麻疹、白喉、百日咳或破傷風等之反應。

四、發燒處理

發現小孩高燒，可建議在家先做處理，若持續高燒，並應請醫師診治，按醫師處方服用退燒藥。

- (一) 發冷期：當出現寒顫、發冷、心跳及呼吸加速，應予適當衣物或被蓋保暖。
- (二) 發熱期：發生皮膚溫暖或發熱、口渴、頭痛、煩躁不安或食慾不振時，應減少衣物及被蓋、維持房間空氣流通、補充水

分，並可使用冰枕 5-10 分鐘後，應注意四肢是否溫熱，當肢冰冷應暫停使用，給予保暖。

(三)退熱期：此時皮膚溫暖並且可能會有大量流汗的情形，適時補充水分及更換乾淨衣物。

五、飲食方面：

(一)應攝取高蛋白、易消化之清淡飲食。

(二)少量多餐，勿太油膩，配合口味以增進食慾。

(三)多補充水份或果汁；並注意口腔衛生和皮膚清潔。

(四)避免劇烈運動或曝曬於日光下，防止體溫更高，造成能量消耗。

(五)若有熱痙攣之病史者，體溫超過 38 °C 即可開始使用退燒藥或溫水拭浴退燒，病情惡化、持續高燒 39 °C 以上，或藥物使用無效，請即刻送醫。

六、什麼時候需要緊急送醫

三個月以下嬰兒出現發燒、尿量大幅減少、意識不清、持續昏睡、眼神呆滯、痙攣、持續頭痛與嘔吐、咳痰有血絲、呼吸困難、無法正常活動、嘴唇及四肢末梢發黑等。