

兒童發燒的處理

當小朋友身體熱熱的，看起來很沒精神，體溫計一量超過38度，啊！小朋友發燒了。家長們常常很擔心小朋友發燒，尤其體溫很高時，擔心會燒壞腦子，所以用了很多退燒的方法，很想趕快幫小朋友退燒。到底需不需要趕快退燒，或是該怎麼退燒？以下內容將介紹小朋友發燒的照顧，提供家長參考。

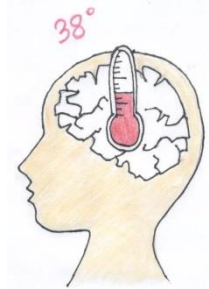
大綱

- 小朋友為什麼發燒？
- 小朋友發燒了嗎？
- 發燒會燒壞腦子嗎？
- 怎麼退燒呢？
- 需要特別警覺的地方

小朋友為什麼發燒？

每一個人的大腦都有一個控制身體溫度的中心，讓體溫維持在37度，不管天氣冷或熱，體溫不會變來變去。當小朋友生病的時候，大腦的體溫中心將溫度設定變高，於是小朋友身體的溫度就跟著高起來，通常大腦設定的體溫達38度，小朋友就發燒了。

小朋友發燒了嗎？



當我們發現小朋友有下面的情況就可能發燒了：

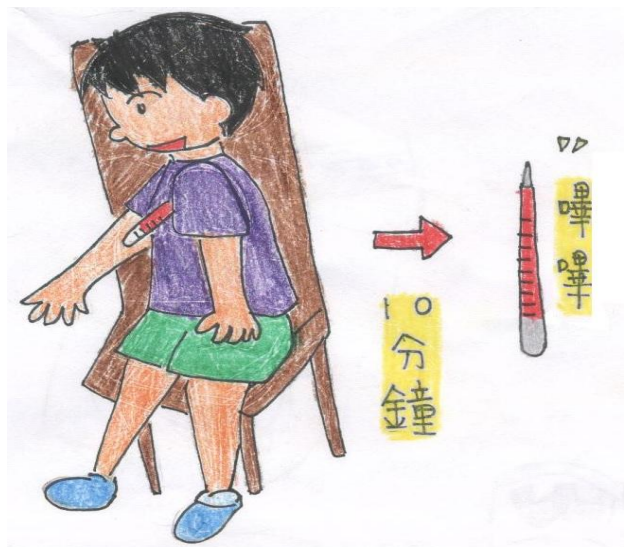
1. 小朋友看起來精神不好，想睡覺。
2. 會說「我很冷」。
3. 手腳冰冷，發抖，嘴唇發紫。
4. 身體，脖子，額頭燙燙的。



趕快量體溫

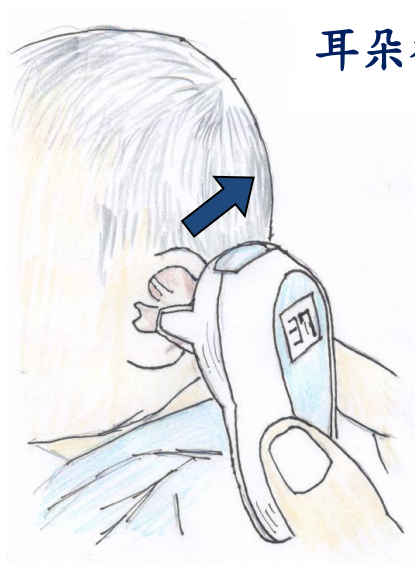
用電子體溫計量體溫，最安全的是量腋下的溫度。

1. 擦乾汗水
2. 夾緊體溫計前端
3. 量10分鐘或體溫計發出嗶嗶聲



用耳溫槍量最方便。

將耳道拉直放進耳溫槍。



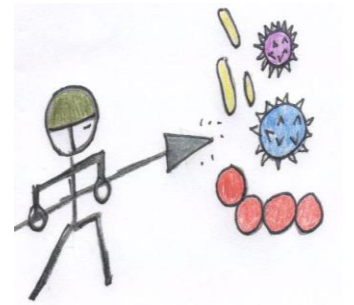
耳朵往後拉，讓耳道拉直

腋溫通常比肛溫低1度，耳溫則相當於肛溫，比較接近大腦設定的溫度。

發燒會燒壞腦子嗎？

小朋友發燒，家長最擔心燒壞腦子。其實人的腦子不會因為發燒而燒壞，而是小朋友感染到腦炎或腦膜炎的病毒或細菌，傷害大腦。一般情況小朋友發燒的時候，身體抵抗細菌病毒的能力會增加，讓小朋友更快好。如果發燒時小朋友很不舒服就需幫他退燒。

幫小朋友退燒



小朋友發燒，沒超過39度，也沒不舒服並不需要急著退燒。但是有些小朋友一發燒會抽筋的，則38度以上就得退燒了。



怎麼退燒呢？

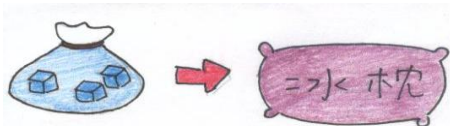
小朋友的發燒常是感染使得大腦的溫度設定太高，這時候最好的方法是使用醫生開的退燒藥。用吃的或用肛門塞劑。如果小朋友拉肚子就不能使用塞劑。另外小朋友不可以用大人的退燒藥，尤其是阿斯匹靈(一種退燒藥，可能造成腦部傷害)。

通常肛溫39度或腋溫38度即可給退燒藥。



平常使用的冰枕或幫小朋友洗溫水澡是在退燒藥吃了之後，身體要散熱時再給。

另外不到2歲的小朋友還不太會表達他的感覺，不要使用冰枕，避免太冰。



需要特別警覺的地方

小朋友的發燒，燒燒退退大約3-5天是正常的，超過5天則需盡快找醫師，進一步檢查。另外有以下的情況也需盡快找醫師。

注意

1.三個月以下的嬰兒發燒。

2.脫水了：

尿尿變少，哭的時候沒有眼淚。

3.腦膜炎或腦炎的可能：

小朋友一直說頭痛，脖子僵硬，吐；昏睡或躁動不安；發生抽筋的狀況。

4.呼吸道的問題：


沒發燒時呼吸次數也很快，日常的活動會喘，心跳不規則，咳痰有血絲。

5.其他：

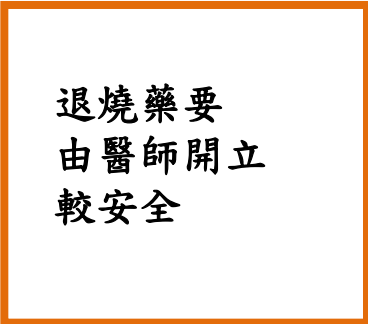
缺氧，皮膚出現紫斑，嘴唇、手指、腳趾發黑。

動動腦時間


想想看下列那些圖形的說法是正確的？




發燒會把
腦袋燒壞




退燒藥要
由醫師開立
較安全



發燒時發抖
可給冰枕
幫助退燒



發燒愈高
疾病愈嚴重



不到3個月
的小嬰兒發燒
需趕快先請
醫生診治

答案請見下頁

結語

小朋友發燒可以讓抵抗力增加對抗外來的病菌，不用急著退燒，也不會燒壞腦子。超過39度且不舒服時可以使用退燒藥，慢慢退燒的過程加上冰枕或洗個溫水澡，讓小朋友舒服些。記得不要太緊張，如果發生上述的警訊，要趕快找醫師診治。小朋友一次一次的抵抗病菌成功，身體就愈來愈強壯了。



動動腦答案



慈濟技術學院 護理系
花蓮慈濟醫院 小兒科病房
共同製作