

小兒發燒不要慌，教您如何處理!!

➤ 發燒的定義

為身體內部的中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。但介於 $37.5^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ 間的體溫可能正常也可能是低溫發燒，必須參考前後測量的體溫與其他症狀判斷是否有發燒現象。

➤ 體溫的測量

測量種類	發燒判定值	測量方式	測量時間	測量限制
耳溫	38°C 以上	將耳溫槍感應端放置入外耳道， 3歲以內嬰幼兒，耳朵向下向後拉； 3歲以上孩童(包含大人)，耳朵向上向後拉。	1-3秒或待發出嗶嗶聲即可判讀。	1. 新生兒容易因耳道過小而測量不易。 2. 若有耳疾，或外耳道內分泌物多，也會影響測量準確度。 3. 如有耳道狹窄、外耳受傷的情形，不適用耳溫。
肛溫 (最適合測量嬰幼兒的體溫)	38°C 以上	1. 使用前要先將肛溫表的度數甩到 35°C 以下 2. 凡士林潤滑肛溫表前端，再插入肛門約0.5~1吋(1.5~2.5公分)，約1個手指節長度。	3分鐘	如有腹瀉、肛裂或肛門出血的情形，不適用肛溫測量。
腋溫 (最簡單方便、安全的測量方法，不過卻是最容易受干擾的方式。)	37.5°C 以上	1. 使用前要先將腋溫表的度數甩到 35°C 以下。 2. 把腋溫計放入腋下的最頂端，腋下夾住5-10分鐘以上，再來判讀溫度。	5-10分鐘	但此方式測量出的體溫是體表溫度，有時較不準確，且需花較長的時間測量。 如果發燒時又有流汗，腋溫也會比較低，判讀腋溫時要多留心。 1. 大量流汗或四肢冰冷時，易造成腋溫測量有過低情形。 2. 較大或過胖的嬰兒，容易因皮下脂肪過厚，造成測量準確度不高。
口溫	37.8°C 以上	1. 使用前要先將口溫表的度數甩到 35°C 以下 2. 將口溫表套上口溫套，含在舌下5分鐘，再來判讀溫度。	3-5分鐘	1. 年紀較小的孩童不建議使用，容易有咬斷溫度計的風險。 2. 測量口溫前半小時，不可食用冷熱食，以免干擾準確度。 3. 含於口中的溫度計，使用前須先消毒乾淨。

► 發燒的影響

適度的發燒可以增加免疫系統的反應能力，有研究顯示退燒藥會壓抑免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以適度的發燒，若為無特殊疾病的孩童其活動力、食慾尚可，不必急著退燒。

衛生署與兒科醫學會認為須破解坊間傳聞，小孩「發燒太高、太久，會將腦部燒壞！」「擦酒精、打點滴可退燒」等迷思，只有約4%的孩童在發燒時會有熱痙攣的情形，那是個人體質關係，不是每個人都會發生。

過去認為會燒壞腦部，是因為那些小孩罹患腦炎、腦膜炎等疾病而留下的神經系統後遺症，發燒只是其中之一的症狀，真正影響腦部情形的，其實是「本身的嚴重感染疾病」，與發燒並無直接因果關係。

► 如何讓發燒的孩子比較舒適

1. 適當的喝水(包括開水、果汁、運動飲料)，以補充流失的水份；但不用強迫，少量多次的餵食。
2. 若寒顫時(四肢冰冷、發抖)，予以保暖(如增加衣物、喝溫開水)。
3. 當四肢溫暖或流汗時，給孩子穿寬鬆易吸汗的衣物，勿過度被蓋，安排舒適的環境(可使用空調、電風扇或窗戶)，調整室內溫度，保持空氣的流通。
4. 洗溫水澡(水溫36-37°C)，使皮膚微血管擴張達到散熱效果；若孩子無法配合時，可用溫水毛巾給予輕拍後頸、腋下、腹股溝等部位。
5. 並依照醫師指示給予孩子使用退燒藥。
6. 持續注意體溫的變化，並觀察孩子退燒時的活動力好壞。

► 何時需要盡速就醫/掛急診(危險病徵)

1. 三個月以下嬰兒出現發燒
2. 發燒合併抽搐、眼睛上吊、異常哭鬧不安；肌抽躍之情形
3. 意識改變、持續昏睡、精神不好、食慾及活動力變差
4. 尿量大幅減少、小孩哭泣時沒有眼淚、嘴唇乾燥
5. 腸胃正常，卻持續噁心嘔吐、頭痛、頸部僵硬
6. 皮膚出現紫斑，嘴唇、手指、腳趾發黑，臉色蒼白
7. 呼吸急促有喘鳴音、呼吸困難
8. 發燒超過40°C以上

發燒是一種症狀並非疾病，要去瞭解發燒的原因，才能真正治療疾病。

~亞東紀念醫院

小兒部關心您~

編印單位：小兒部

編印日期：106年4月13日初版

全院編碼：亞東醫院出版品

材物編碼：SH269

宗旨：持續提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願景：成為民眾就醫首選的醫學中心