

### 一、什麼叫做發燒

發燒本身是身體對外來病原體侵襲的一種「正常」反應，會發燒表示身體防禦能力正常。發燒的治療，首在發現引起發燒的原因，而非發燒本身。

許多家長急著要幫小孩退燒，最主要的顧慮是擔心小孩的頭腦會燒壞，並變成智能不足...等後遺症。這都是由於對發燒認識不清，以訛傳訛所造成的不正確觀念。上述這些症狀並不是發燒本身引起的，而是小孩得了腦炎，腦膜炎，先天性感染等疾病本身所導致的腦細胞受損，而發燒只不過是伴隨這些疾病的一個症狀罷了。發燒若真的要燒到對腦細胞造成傷害，溫度要達  $41.7^{\circ}\text{C}$  以上且持續六小時以上才有可能。

### 二、小孩正常體溫

	正常溫度
腋溫	$36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$
肛溫	$37^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$
口溫	$36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$
耳溫	$36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$

### 三、小兒發燒的原因

造成小兒發燒的原因有數百種，但最多的是上呼吸道感染（也就是一般所說的感冒），普通所謂的鼻炎、喉頭炎、氣管炎皆可包括在感冒這個病名之內。其次常見的發燒原因有：尿道感染，中耳炎，發疹疾病（麻疹，德國麻疹和玫瑰疹等），腸胃炎，脫水及預防注射。

### 四、發燒的進展及處理方法

#### 1.發冷期

症狀：發冷寒顫、手腳冰冷

處理：(1) 此時不適合退燒，可給予加衣服或被蓋保暖，以維持舒適為原則。

(2) 多喝溫開水。

#### 2.發熱期

症狀：皮膚發熱、口渴、頭痛、身體無力、肌肉酸痛、煩躁不安、食慾差、抽筋

處理：(1) 衣服以舒適為原則。

(2) 保持環境適度通風（室溫  $24 \sim 26^{\circ}\text{C}$ ）。

(3) 溫水拭浴。

(4) 可依意願可以給予冰枕，但要注意四肢循環。

(5) 如果感覺不舒服，可依照醫師指示給予退燒藥（一般退燒藥 30-60 分鐘後即開始作用，約 3 小時後可達最大降溫效果，而兩次使用需間隔 4~6 小時）

(6) 處理後 1 小時內觀察體溫變化

(7) 注意有沒有出現其他症狀

### 3.退熱期

症狀：皮膚溫暖、大量流汗

處理：(1) 更換乾淨的衣服，維持乾爽舒適

(2) 可以鼓勵水分攝取，例如：溫開水、果汁、湯，但不強迫進食

### 五、若有下列狀況應儘速就醫

- 1.高燒持續不退(腋溫 38°C 以上)。
- 2.發燒頻率愈密或高度愈來愈高。
- 3.小孩精神變差、活動力變弱，眼神不靈活或嗜睡。
- 4.食慾不振、呼吸困難或抽搐者。
- 5.有新的症狀出現。