

小兒發燒怎麼辦

一、發燒是什麼？

發燒的定義是身體內部中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，簡單說就是肛溫或耳溫超過 38°C ，腋溫超過 37°C 。

二、發燒與感染的關係

發燒只是一種身體對抗感染或發炎的生理現象，因此首重在引起發燒的原因而非發燒本身。

三、引起發燒的原因

人體發炎反應所造成的現象，是身體發出的警訊，常見的原因有：

1. 病毒感染合併上呼吸道症狀（一般所說的感冒）。
2. 泌尿道感染。
3. 腸胃炎（病毒性或細菌性）。
4. 肺炎、支氣管炎、中耳炎。
5. 其他感染（蜂窩性組織炎、腦膜炎、川崎症等）。
6. 注射疫苗。



四、哪些情況發燒須儘速就醫做進一步檢查

1. 三個月以下嬰兒發燒。
2. 尿量大幅減少。
3. 哭泣沒有眼淚。
4. 意識不清、持續昏睡、未發燒時躁動不安、眼神呆滯。
5. 痙攣肌抽躍、肢體無力。
6. 持續頭痛與嘔吐。
7. 退燒後呼吸喘、呼吸困難。
8. 皮膚出現紫斑唇色發黑。
9. 執行化學治療之病童。

小兒發燒怎麼辦

五、退燒的目的

1. 定時一天量 3~4 次體溫並記錄，需要時應多量幾次。
2. 高燒前有發抖畏寒現象時，先用棉被或衣物保暖，四肢暖和時減少被蓋。
3. 發燒期間多補充水份及多休息。
4. 退燒後降低室溫、保持室內空氣流通，減少衣物件數以幫助散熱。
5. 使用退燒藥需依醫囑間隔 4~6 小時，再重覆使用。
6. 有熱性痙攣病史、心臟病、慢性貧血、慢性肺病孩子，若耳溫超過 38°C 即可使用退燒藥物。
7. 目前已不贊成給發燒孩子進行酒精拭浴，因酒精會造成體表血管收縮，反而不利於表皮的散熱。
8. 目前實證研究不建議嬰幼兒使用冰枕來退燒，此方法會干擾免疫系統，增加身體代謝負擔。



參考資料

- 程子芸、伍雁鈴、林芳怡 (2023)．兒童期常見傳染病及其護理．於陳月枝總校閱，實用兒科護理（九版，270-271 頁）．華杏。
- Souza, M. V. D., Damiao, E. B. C., Buchhorn, S. M. M., & Rossato, L. M. (2021). Non-pharmacological fever and hyperthermia management in children: An integrative review. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34, 1-10.