

寶寶發燒怎麼辦？

[發表醫師]:護理指導 醫師(小兒科)

[發布日期]:2011/3/14

一、為什麼會發燒？

當外來的微生物侵入體內後，人體會出現發燒的反應，病原微生物會在體內產生一種毒素-「熱原素」，刺激體溫調節中樞而出現發燒症狀。

發燒只是一種身體對疾病的反應，並無傷害性，傷害身體的其實是「病」而不是「燒」，重要的是及時送醫診察，找出病因。

二、發燒的定義：

體溫異常上升，呈現高體溫狀態。身體各部位的正常體溫如下。

正常體溫：

腋溫： $36.5^{\circ}\text{C}\pm 0.5$

口溫： $37^{\circ}\text{C}\pm 0.5$

肛溫： $38^{\circ}\text{C}\pm 0.5$

三、發燒時可能伴隨的心身反應：

發燒時會出現食慾降低、吵鬧不安、頭痛、腹痛、嘔吐、四肢皮膚變得蒼白冰冷、出汗減少、皮膚變得較乾、臉頰潮紅、眼睛充血、嘴唇乾燥紅潤、倦怠、嗜睡等症狀。

四、發燒時之處理方法：

1.發燒的處理（肛溫）：

* $38-38.5^{\circ}\text{C}$ ：多喝水、多休息或 使用冰枕。

* $38.5-39^{\circ}\text{C}$ ：口服退燒藥、多喝水、多休息或使用冰枕。

* $39-39.5^{\circ}\text{C}$ ：溫水拭浴、口服退燒藥、多喝水、多休息或使用冰枕、減少被蓋或衣物。

* $39.5-40^{\circ}\text{C}$ ：溫水拭浴、口服退燒藥、多喝水、多休息或使用冰枕、及時就醫，觀察孩童進食及活動狀況。

2.須依醫囑定時服藥；口服退燒藥使用必須間隔 4~6 小時，才可再使用，以防過量中毒。

3.鼓勵飲水，因發燒時人體需要較多水分，運動飲料亦可。

4.補充營養素，攝取易消化的高熱量飲食，少量多餐，增加營養供應代謝加速的需要。

5.減少衣服和被蓋，以減低體內熱的產生，促進散熱。

6.避免至公共場所，減低感染機率。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。