

兒童發燒的處理



孩子發燒是最令家長擔憂的健康問題。其實發燒並不是一種疾病，而是一種徵狀。家長若懂得處理發燒的正確方法，不但可讓孩子得到合適的護理，亦可減少不必要的憂慮。

發燒的定義

當體溫升高過「正常」體溫 0.5°C (1°F)便是發燒，但「正常」體溫往往會受不同因素影響，例如年齡、氣候、衣著、活動和探測體溫方法等。

發燒的定義為：

- 肛探試或耳探試： $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (100.4°F)
- 口探試： $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ (99.5°F)
- 腋探試： $\geq 37.0^{\circ}\text{C}$ (98.6°F)

註：腋探準確程度較低

常見引致發燒的疾病

「感染」是引起發燒的常見原因，例子包括上呼吸道感染、支氣管炎(支氣道炎)和肺炎、中耳炎、扁桃腺炎、腸胃炎等。天氣炎熱、穿過多衣服、劇烈運動和接受免疫接種後都可引致體溫升高。如果孩子發燒同時出疹，則可能是玫瑰疹、水痘、猩紅熱甚至麻疹等。如發燒持續不退，便有可能患上川崎病、風濕熱、肺結核、腦炎、腦膜炎等嚴重疾病，家長應盡快求醫。

需要到急症室嗎？

如遇到以下任何一種情況，應盡快帶孩子到急症室求診，緊記帶同曾服用藥物的資料及病歷。

- 體溫升高至 40°C (104°F)以上
- 呼吸困難、嚴重咳嗽或胸痛
- 面色蒼白或轉藍、有皮下出血跡象
- 昏迷、神智不清、精神恍惚、癱瘓、全身抽搐(抽筋)、頸梗僵直
- 喉痛、咽食困難、不停流口水
- 嚴重嘔吐、腹瀉、腹痛、腰痛、脫水

醫生會怎樣處理？

- 會根據病人病歷和身體檢查來找出發燒的成因。
- 會按情形決定是否需要透過檢驗去協助找出病源，包括鼻液檢查、喉嚨細菌培植、驗血，驗大小二便、肺部X光等。
- 大部分發燒的原因為一般會自然痊癒的病毒感染，只需用退燒藥或舒緩徵狀的藥物即可。
- 如感染嚴重流感，醫生可能會處方抗流感病毒藥物；如孩子患上猩紅熱、尿道炎或肺炎，則可能需要服用抗生素治療。
- 如情況嚴重，醫生可能會建議入醫院作進一步檢查和治療。

如情況並不嚴重，可在家居護理

- 孩子發燒時，應每 4 小時探熱一次(需視乎情況而調整)，並妥善記錄。
- 應持續觀察孩子整體情況，包括精神狀況、呼吸及血液循環情況、大小便、痾嘔肚痛、皮疹、喉嚨及耳朵痛等，並於求診時詳細告訴醫生。
- 給孩子服用退燒藥可減輕不適，並間接增加飲食意慾，減少出現脫水情況。
- 沖溫水浴或以溫水抹身，亦可使用退熱貼及冰袋來減輕不適，但不宜使用酒精抹身。
- 發燒時應穿著與平時相近的衣著，並以長袖鬆身單衣為佳。
- 應保持室內空氣流通。
- 室內溫度應維持於 22-26°C 之間，切忌用風扇或冷氣直接吹向孩子。
- 給予孩子足夠飲料(每天約 6 至 8 杯飲料)，以補充水份，但不要過量，以免引起嘔吐。
- 選擇容易消化和不肥膩的食物，進食時最好少食多餐。
- 注意口腔衛生，常用溫水或鹽水漱口可避免口腔潰瘍，嘴唇乾時可塗上潤唇膏。
- 多休息，暫停做劇烈運動。

常見的謬誤

- 謬誤 1. 很多家長都誤以為高燒代表危險、低燒則代表不危險，這是錯的。其實疾病的嚴重性取決於引致疾病的原因，與體溫高低並無直接關係。
- 謬誤 2. 很多家長(尤其是長者)都會有錯誤觀念，以為發燒時只需吃退燒藥，只要燒退了便算痊癒。其實處理發燒是要針對引致發燒的成因，單吃退燒藥只是治標。此外，發燒時多穿衣服或蓋上厚被，以求「焗一身汗」來退燒，這亦是錯誤的觀念。
- 謬誤 3. 由於持續發燒可能是嚴重疾病的徵狀，孩子如求診及服用藥物後仍持續發燒，家長應帶孩子往見同一醫生覆診，讓醫生可因應孩子的病情變化改變治療方法，或安排進一步檢查。不斷轉換醫生反而可能會耽誤病情，因每位醫生未必清楚其他醫生的用藥和病人病情的變化。
- 謬誤 4. 很多家長都擔心發燒會「燒壞腦」，其實一般發燒並不會令腦部受損。發燒是身體對付病菌、病毒等病原體入侵時的自然反應。發燒時，身體會增加產生抗體、提升吞噬細胞作用、加快循環系統速率，以幫助抵抗入侵的病原體，這情況下，體溫一般會在 38.5-40°C(101-104°F) 之間。但如發燒超過 40°C(104°F)，或有併發徵狀出現，則必須盡早求醫。

小錦囊

- 吃了退燒藥後應持續觀察孩子情況，直至在停服退燒藥 48 小時後再沒有出現發燒為止。
- 服用藥物需跟隨醫生指引，錯誤及過量用藥可導致肝、腎和胃部受損。
- 抗生素(俗稱「消炎藥」)只作治療細菌感染，不能消滅病毒，本身並無退熱作用，未經醫生處方不宜自行決定服用。