



1. 何謂「發燒」

身體內部的中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，介於 37.5°C 與 38°C 之間的體溫可能正常也可能是低度發燒，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，故肛溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ；口溫 $> 37.5^{\circ}\text{C}$ ；腋溫 $\geq 37.2^{\circ}\text{C}$ ，就是發燒了（摘自台灣兒科醫學會專業版）。發燒是身體有潛在感染或發炎而引起的一種臨床症狀，體溫上升時可對體內致病菌提供不利的環境，對病人有保護作用，且能加強人體免疫系統反應。小孩的發燒大部份是病毒或細菌感染，發燒本身不會影響腦部功能，所以不用擔心會燒壞了大腦。除非某些引起腦部病變的發燒如腦炎、腦膜炎等情況。



2. 發燒的可能原因

- 受外在環境的影響，例如衣服穿著太多、水喝太少、房間空氣不流通。
- 各種呼吸道、腸胃道、泌尿道感染。
- 預防針注射，如麻疹、白喉、百日咳、破傷風...等等之反應。
- 採均衡飲食，少吃冰冷的食物。
- 避免亂服成藥。
- 保持愉快的心情，避免大聲吼叫。
- 減少出入公共場所，以避免受感染。



3. 處理原則

- 四肢冰冷、發抖時，予以保暖，增加衣被、溫熱開水攝入。
- 另當四肢溫暖或流汗時，予以穿寬鬆衣服，減少被蓋，保持室內空氣流通，室溫宜保持在 $24-26^{\circ}\text{C}$ 。（如夏季熱時，室溫可再下降）。





- 使用冰枕5-10分鐘，仍需注意四肢是否溫熱，若冰冷則需再保暖，暫停用冰枕，小於3個月的小孩建議用水枕不用冰枕。
- 退熱期時洗溫水澡（水溫36-37°C，泡20-30分鐘），使皮膚微血管擴張及藉由水蒸氣而達到散熱目的。
- 補充足夠的水份（包括開水、果汁、運動飲料、水果等），依不同體重而調整，一般而言，十公斤者一天至少應有1000c.c.，二十公斤者則至少應有1500c.c.，若天氣悶熱導致多汗，應再增加攝取量。
- 體溫肛溫（耳溫）超過38.5°C，腋溫超過37.5°C以上時，應依醫師指示服退燒藥。請正確記錄發燒之天數，體溫度數及其他症狀提供醫師參考。

4. 其他注意事項

- 請依照醫師之囑咐按時服藥或使用退燒劑。
- 如有下列情形時，請立即就醫：發現小孩有抽搐、活動力不佳、異常哭鬧、持續性劇烈嘔吐、食慾不佳或持續3天以上發燒情形。
- 有「熱痙攣」的小孩，為避免高燒引起「抽筋」，平時在家宜備有口服退燒藥及退熱栓劑，以便發燒使用，並且儘速就醫。而栓劑應冷藏保存（保存清涼室溫亦可）。
- 腹瀉患者儘量不使用肛門栓劑，因為可能刺激肛門而使腹瀉情況更為嚴重，且腹瀉時也會影響藥物的吸收。

