



小朋友發燒怎麼辦？

發燒可以說所有小朋友都一定會試過，即使筆者作為一個醫生爸爸，發現女兒發燒都會非常憂心。如小孩子發燒的話，究竟應如何處理呢？

1. 「點先算發燒？用邊種探熱針先好？」

有家長可能會問：「究竟幾多度先算發燒？」其實我們的體溫會隨著量度的身體部位、時間、年齡而有所差別。在正常情況下，一般人早晚的體溫亦可相差 10C；運動後、天氣酷熱、穿衣太多，體溫更可上升 10C -1.50C。而且體溫跟體重，身高，頭圍等等身體的指標一樣，一個群體的體溫分佈會形成一個統計學上的對稱鐘形，即是極高和極低的佔少數，中間佔大多數。而兩歲前的幼兒體溫更會較高，根據過去研究及數據作為參考，正常體溫一般會界定如下：

肛探：36.60C -38.00C (97.90F -100.40F)

口探：35.50C -37.50C (95.90F - 99.50F)

耳探：35.80C - 38.00C (96.40F - 100.40F)

腋下探：34.70C -37.30C (94.50F -99.10F)

幼稚園的小朋友一般是三至六歲，衡量了不同探熱針使用的方便程度、準確性及感染控制等因素，口探或耳探都適合選用。

2. 「小朋友發燒是出牙嗎？」

小朋友發燒最常見的原因是過濾性病毒引起的上呼吸道感染，亦可能是不同種類的病毒或細菌感染而引發其他疾病，如肺炎、腸胃炎、尿道炎，甚至是腦炎或腦膜炎等等。一些嚴重疾病的病徵都跟一般傷風感冒近似，所以需要由醫生做檢查，根據臨牀經驗作出診斷。外國曾經研究關於出牙與發燒的關係，結果發現沒有證據顯示兩者之間有關連，尤其是幼兒。所以如幼兒出牙時發燒，絕不能掉以輕心，假設發燒是出牙所



致。如果孩子持續高燒、神情呆滯、不肯進食、連玩也提不起勁，就必須盡快求醫。

3. 「發燒會燒壞腦嗎？」

發燒只是一種病徵，是身體對抗細菌或病毒的反應和警號。在體溫上升時，身體部分的免疫系統能力會加強，部分細菌和病毒會在高溫下死亡，所以發燒本身是其中一個對身體的保護機制。

所謂「發燒會燒壞腦」是一種謬誤，真正會引致腦部受損的成因是「腦炎」或「腦膜炎」，而發燒只不過是這些病的病徵之一。除非體溫極端（高達 410C），否則發燒本身對腦部是不會造成長遠的影響。家長常常以為體溫的高低與疾病的輕重是成正比的，其實不對，因為病況輕微的小朋友也會發高燒；相反，有些病令小朋友的體溫可能只是微升，甚至下降，但病情卻是非常嚴

重。家長應留意小朋友是否神情呆滯，甚至神智不清，如有這些現象，便應立即求診。

4. 「發燒一定要食退燒藥嗎？」

有研究指出退燒藥中常用的撲熱息痛 (paracetamol) 其實不會顯著地改變發燒的嚴重性和時間長短，不過的確能有限度改善患者的活動能力，提升清醒度。要明白發燒是有助身體提升抵抗力，使用退燒藥能令體溫暫時下降，讓小朋友舒服一點，所以必需按醫生處方的劑量服用退燒藥，切忌自行加大劑量或同時使用口服及肛塞退燒藥，因為藥量過重可影響肝臟功能。至於何時退燒痊癒亦視乎發燒的原因。

5. 小朋友發燒要如何處理？

發燒時，四肢皮膚下的血管會收縮，便會感到冰冷。傳統觀念以為幫小朋友多穿衣、多蓋幾張被子，「焗出一身汗」便會快



點退燒，但其實這樣只會令發燒持續，甚至令小朋友體溫更高。所以小朋友發燒時要穿上適量衣服，以免過熱或過涼。衣物應以棉質為主，容易吸汗。出汗後，應立即更換濕衣服，亦不宜蓋太厚的被，以利散熱。同時家長亦要打開窗戶，或開啟空調、風扇，使室內空氣流通。更重要是盡量鼓勵小朋友多喝水，因為發燒出汗會令身體水分流失。小孩發燒時會較為疲倦，應讓他們留在家中，讓他們有充分休息，不宜送到托兒所或學校。而且發燒期間胃部的消化活動會減慢，因此家長應避免餵食難消化的食物，以免嘔吐，加重病情。家長可以粥水稀飯代替，烹調時亦宜清淡。此外，溫水浴雖然並不能幫助退燒，但若小朋友不能服用口服藥物或服藥後嘔吐，可讓小孩坐在盛了溫水的浴盆，以濕毛巾拭抹皮膚大概五至十分鐘，有助血液循環，令小孩舒服一點；但千萬不要用火

酒或冰水，否則會導致血管收縮，令散熱更困難。

小朋友在成長路上，發燒患病乃常事，雖然如文中所提及，發燒是其中一個對身體的保護機制，但家長亦絕不能掉以輕心，應留意其他徵狀，適時求醫，對症下藥，讓幼兒健康成長，才是最重要的事。

References:

1. Christopher Pearce, Nigel Curtis.
Fever in children. Australian Family Physician Vol. 34, No. 9, September 2005; 769-771
2. Wake M, Hesketh K, Lucas J. Teething and tooth eruption in infants: a cohort study. Pediatrics 2000; 106:1374-79.
3. Jennifer L. Hamilton, Sony P. John.
Evaluation of Fever in Infants and



Young Children. Am Fam

Physician. 2013 Feb 15;87(4):254-260

4. Department of Health, Family Health

Service, Parenting Series 4 –

Managing Your Baby's Fever

(http://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child/14743.html)

5. Hospital authority pamphlet on fever

(<http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/101545c.htm>)



A Tradition of Excellence
Since 1970

Writer: Mrs. Carina

Lee Lok Chi (Nursery 2) (2017-2018)