

# 認識兒童發燒

## 壹、發燒的定義：

兒童是指年齡為 18 歲以下的小孩，發燒是最常見的兒童症狀之一。發燒的定義為身體內部的中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。

## 貳、發燒的原因：

感染是兒童發燒最常見的原因。常見病毒和細菌性的疾病，如感冒、胃腸炎、耳朵感染、咳嗽、細支氣管炎和尿路感染是導致發燒最可能的疾病。臨床上，兒童發燒通常都是良性的病毒性疾病的表徵。對於健康的兒童，發燒的益處通常大於風險，適度發燒是有益的。

## 參、正確體溫測量的方法：

測量兒童體溫前，應先評估兒童體溫是否受外在因素影響，例如運動、穿太多衣服、曬太陽等；若有影響兒童體溫的外在因素，則應讓兒童休息 30 分鐘後再測量體溫為宜。

### 一、耳溫：

- (一) 3 個月以下嬰兒耳溫與中心體溫的相關性較差。
- (二) 耳溫槍在耳內的角度必須正確，過多耳垢會干擾測量，若是中耳炎或其他中耳異常者不建議量耳溫。
- (三) 測量方法：將耳溫槍感應端置入外耳道，按壓啟動鈕即可在幾秒內判讀數據。當兩耳測量之溫度不同時，以較高溫度為準，耳溫槍需定期校正以免失去準確性。

### 二、腋溫：

- (一) 不適於以肛溫與耳溫量體溫的新生兒，可考慮以此法測量體溫，或以測量腋溫的體溫計測量背部溫度。

### 三、皮膚表面溫度：

- (一) 在額頭測量皮表溫度（包括額溫槍）或以紅外線測量皮表溫度，可能有低估中心體溫的現象。
- (二) 以觸摸皮膚的方法判斷有無發燒，準確度不佳。

#### 肆、老一輩觀念發燒過高容易燒壞腦袋？

發燒是一種自然適應過程，可以改善身體對未來感染的抵抗力，頻繁使用解熱藥物來降低體溫可能會抑制這一個過程，此外，在發熱性疾病的兒童中，沒有發現任何證據表示發燒與病情嚴重程度有相關，台灣兒科醫學會指出極度高燒（41°C 以上）有時會使意識出現程度不等的異常。傳說中發燒會造成兒童腦子燒壞，是因病童罹患了腦炎、腦膜炎等疾病，發燒只是這些疾病的症狀表現之一，真正影響腦部的是腦部嚴重感染病症。

#### 伍、發燒的處理原則：

- 一、隨時監測兒童體溫變化，有退燒處理後 1 小時內需再量一次體溫。
- 二、發燒時首先要補充水份，最簡單的方法是喝水。嬰幼兒（2 歲以下），有時會因水份攝取不夠，引起所謂「脫水熱」，發燒需要多補充水份。
- 三、飲食有助於讓病情減緩，發燒的飲食適合高蛋白，高熱量及容易消化的食物。
- 四、高燒前有發抖畏冷時，先用棉被或衣物覆蓋，不畏冷時再減少身體衣物，退燒後出汗多，隨時更換衣物免著涼。
- 五、兒童（小於 5 歲）的發燒常會有熱痙攣（抽搐）的併發症，最常發生於 6 個月到 5 歲的小孩，溫度超過 38.5°C，常在發燒開始 24 小時內發生，一般是良性的，抽搐時間不會超過 10 分鐘，有熱痙攣體質的兒童，如果有發燒，應先服用退燒藥，然後立刻求醫。
- 六、若有持續發燒依醫師指示給予退燒藥。

#### 陸、什麼情況須儘速回到醫院？

- 一、當出現兒童發燒併抽搐、眼睛上吊、活動力不佳或異常哭鬧情形。
- 二、虛弱、呼吸困難、無法進食、劇烈嘔吐、抽搐、頸部僵硬及皮膚出現紫斑。
- 三、3 個月以內的嬰兒發燒。
- 四、連續發燒 2 天以上或體溫 39°C 以上。

