

運用物理性方法 降低小兒體溫過高之處置

當孩童有任何身體上的不適，尤其是發燒時更容易讓身為父母的你更加緊張不安，發燒通常是身體對抗感染的跡象。細菌激活身體的防禦免疫系統時，身體會出現很多反應，發燒本身並不是疾病，發燒只是其中的反應之一。

壹、發燒分 3 個時期，每個時期各有不同的表現及處理方式

- 一、第 1 期發冷期：表示體溫正上升中，孩童會出現發冷顫抖、皮膚及手腳冰冷、乾燥；此時應給予孩童加衣服或蓋棉被，維持舒適為原則。
- 二、第 2 期發熱期：表示發燒溫度已經達到最高點了，皮膚感覺燒熱，可能會出現熱、口渴、頭痛、身體無力或肌肉痠痛等症狀，也可能出現煩躁不安、食慾差、痙攣發作；此時應減少衣物，以舒適為原則。居家方面，則宜保持環境適度通風，此時期可以配合醫囑給予退燒藥，補充水分、多喝水來促進孩子的身體舒適。
- 三、第 3 期退熱期：表示發燒溫度正在退或已經退了，皮膚摸起來溫暖發熱，且大量流汗，此時身體明顯的反應是全身血管擴張和出汗。此時期可以配合給予溫水拭浴，促進身體的舒適。

貳、溫水拭浴介紹

「溫水拭浴」是運用物理性原理：蒸發、傳導性的降溫處置，達到全身降溫效果並增進舒適。

研究結果顯示：溫水拭浴合併退燒藥來降溫，其降溫效果比單獨使用退燒藥效果佳。退燒藥合併溫水拭浴比單獨使用退燒藥，結果顯示於開始治療 15 分鐘內，退燒藥合併溫水拭浴有快速降溫的效果。

參、執行溫水拭浴的時機

當小兒發燒階段已進入第 3 期退熱期時，配合執行溫水拭浴，促進其身體的舒適度。

肆、溫水拭浴的方法

- 一、拭浴的水溫為 27~37 度。
- 二、將孩童置入浴盆中拭浴、泡澡，過程中注意嬰幼兒的安全。
- 三、擦乾身體，換上舒適棉質吸汗透氣的衣服。
- 四、溫水拭浴結束 30 分鐘後測量體溫，評估降溫效果（如圖 1）。

伍、注意事項

- 一、溫水拭浴不宜作為單一的退燒治療法，尤其禁用於代謝異常、慢性心肺疾病、慢性貧血等患者。
- 二、酒精擦澡：會引起厲害的血管收縮，反而有礙散熱，且酒精如不慎讓小孩吸入會有中毒之虞，不應作為退燒方法。

孩子發燒時，父母切莫過於焦慮，首重除了確立造成發燒的原因之外，配合醫療藥物使用及觀察發燒的症狀，適時給予溫水拭浴，增進身體舒適也是很重要的護理活動。



圖 1 為孩子溫水拭浴 30 分鐘後，記得測量體溫。
本相片經本人家屬（法定代理人）授權使用

