

發燒不驚

文 / 張美娟 慈濟技術學院護理系副教授

編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

對家有幼兒的家長而言，許多人總是「聞燒必驚」。擔心發燒會燒壞腦袋，讓家長們總是急如熱鍋上的螞蟻，偏偏嬰幼兒階段是最會發燒的時期，這種對小兒發燒的誤解，不但讓小朋友多吞了好幾顆退燒藥，也製造了不少緊張氣氛。

發燒是保護機制 也是警報系統

面對環境中的各種病原，小朋友在兒童時期，會逐漸啟動身體的免疫防護機轉，讓抵抗力愈來愈好。當病原進入身體後，身體一連串的免疫反應，使得體溫調節中樞升高體溫，小朋友就發燒了。因為體溫升高能讓白血球更活躍，有些病原在高體溫下也較容易死亡。此時如果將體溫下降，反而會澆熄免疫細胞的熱情，離打勝仗反倒退了一步。

既然發燒代表免疫系統與病原正打得如火如荼，那為何要退燒呢？這是因為身體加溫時，周邊血管收縮會造成手腳冰冷、肌肉發抖、新陳代謝加快、心跳增加、頭痛、疲倦等不適。看著小朋友虛弱的樣子，大人心裡也不舒服，加上有些小朋友體溫過高會發生痙攣現象，所以發燒雖然有利於免疫反應，有時還是得適當地進行退燒處理。

老一輩面對小朋友發燒時，都會用棉被包住小孩來逼汗退燒，這種過去被視為錯誤的做法，後來認為使用冰枕、溫水拭浴才是正確的方式。但近年醫學上對小兒發燒的處置有了更明確的說明，如果是因為衣服穿太多、中暑等環境溫度過高造成的情況，可以使用冰枕這類物品退燒；反之，如果是感染造成的體溫調節中樞溫度的改變的發燒，用冷卻降溫就不適合。

因為發燒初期，小朋友身體發抖、發冷的主要原因是身體處於產熱階段，這時用冷卻處理的話，體溫不但不會下降，反而讓小朋友抖得更厲害，其實只要等到身體加溫到一定程度，小朋友自然就不會再發抖、發冷。

當小朋友體溫 (肛溫) 高到三十九度時，即可使用退燒藥降溫，讓血管擴張、出汗，此時再替他用溫水洗澡，並換上乾衣服，搭配冰枕等降溫處理，就能讓小朋友舒服許多。要注意的是，假使病原尚未消滅，等到退燒藥藥效過了，同樣的周期會再來一遍，直到身體戰勝了病原為止，一般來說，發燒三至五天是正常情形，家長不用太過擔心。

退燒藥不能濫用 間隔至少三小時

由於退燒藥有很好的成效，小兒科門診進行的家長用藥的調查發現，七成以上的家長與家庭都會自備退燒藥，以便在小朋友發燒時使用，但是退燒藥該如何使用，其實也是一門學問。常見的小兒退燒藥有乙醯胺酚 (Acetaminophen) 以及非類固醇類的抗發炎藥物 (如 Ibuprofen)，前者約四至六小時後才能再次服用，後者則是六至八小時。常看到家長因為小朋友再次發燒，就馬上餵小朋友吃藥，其實間隔時間根本不足，不但過度使用，對小朋友也是有害無益。

根據臺灣兒科醫學會建議，如果小朋友發燒情況頻繁，要同時使用兩種藥物時，最好的方式是輪流使用，每種藥都六小時服用一次，兩者間隔至少三小時。此外，藥品的選擇上以口服優先，因為肛門塞劑的效果並沒有比較好，而且有腹瀉症狀的小朋友更是不可使用。

雖然小朋友發燒常會燒到四十度左右，但溫度愈高不代表疾病愈嚴重，很多家長擔心燒壞腦子，其實造成腦部受損的原因是來自生病的病原，如感染腦炎、腦膜炎等等，而非發燒症狀。家長們對小兒發燒要嚴肅以待，但無須過度緊張，依照醫師指示用藥，才能幫助小朋友戰勝一次又一次的病原，增強免疫力，這也是孩子成長必經的功課。🌱

醫學小字典

體溫有各種不同的量法，懂得如何換算就不會心慌。體溫調節中樞的溫度稱為「核心溫度」，肛溫最接近核心溫度。口溫比肛溫低 0.5 度；腋溫比肛溫低 0.8 度，耳溫與核心溫度相關性很高，但要注意量的方法。現在皆使用電子體溫計，聽到嗶嗶聲即表示量好了。一般來講，各種量法換算成肛溫約 38 度就可稱之為發燒了。