

讓家長傷腦筋的小兒發燒

為什麼小孩會發燒？

發燒是小兒感染症最常見的症狀，恐怕也是最常讓家長擔心，而急著帶孩子去看醫生的原因。絕大部分的小兒發燒是源於感染症，也就是有微生物進入人體，而人體的免疫系統和它們對抗，引起反應而出現發燒現象。此外還有很多別的原因也可能引起發燒，例如外界環境溫度太高，使腦子裡體溫調節中樞失去控制能力的中暑，或是嬰幼兒穿太多衣服引起體溫上升。有時，非源於感染的體內組織大量破壞，也會釋放出一些致熱因子，而引起發燒。不過在孩子身上若有發燒現象，通常醫生第一件要做的事還是檢查孩子身體，看看能不能找出身體哪個部位有感染跡象，而去治療它。

體溫多少算是發燒？

身體的新陳代謝會影響體溫的變化。當我們稍微運動後，體溫就會上升。早上、晚上的體溫也會略有起伏。有些人的體溫平常沒生病也較一般人高一些；反過來，也有人體溫就是偏低；但大致上體溫大約維持在攝氏 36~38 度之間。小孩的新陳代謝較大人為快，因此體溫也較大人略高。俗話說：「囡仔屁股三把火。」就是源於此道理。一般而言，小孩的體溫沒超過攝氏 38 度，大概不算真正的發燒。即使體溫略高於此，如果休息一下或吹個風涼快一下，體溫就降下了，那也不算真正的發燒。持續性且超過攝氏 38 度半的體溫，才是較有意義的「發燒」。

要怎麼量體溫呢？

市面上的體溫計有好幾種，有傳統水銀測量計、新的電子測量計；有量肛溫、腋溫，還有耳溫的。這些體溫計的準確度其實應該沒什麼問題，但是為什麼量起來有差別，最常見的原因是測量時方法不正確所致。量肛溫的體溫計其前端是較圓鈍的金屬探頭，量腋溫的則是較細長的金屬探頭。測量肛溫時要將金屬探頭插入肛門內至剛好看不到金屬探頭的深度，大約 3 分鐘。拉肚子的小孩則不要量肛溫。量腋溫則是要將金屬探頭部分在腋窩下夾緊大約 5 分鐘。沒夾好，量出來的體溫就會偏低。肛溫或腋溫的體溫計是利用水銀熱漲冷縮的原理來測量體溫，使用前記得先把體溫計甩一甩，讓水銀刻度降至攝氏 36 度以下再量，才會準確。耳溫槍的原理和水銀體溫計的原理不同，它是測量耳膜微血管血流的變化來計算體溫的高低。所以量耳溫時，要將探頭的部分對準耳膜，再按下按鈕，通常 30 秒鐘就有數值顯現。如果耳屎多或沒對到耳膜，體溫量起來就偏低；如果耳膜發炎，可能量出來的數值會偏高。肛溫通常較腋溫高約攝氏 0.5 度，耳溫槍則可選擇要以肛溫或腋溫來呈現。小小孩的體溫，以肛溫測量較準確；大小孩則可以腋溫來記錄。不過量體溫不必太在乎那多或少個 0.5 度，要緊的是知道體溫變化的趨勢，而不在於計較那些量上的微小誤差，因為體溫本來就是上上下下有變動的。

發燒也有好處嗎？

一般人碰上孩子發燒，就馬上想著：要如何去給孩子退燒。其實，並非所有的發燒現象都對身體有害。根據研究，我們身體的免疫系統在體溫稍微上升時功

能可能更佳，其對抗病毒、細菌的能力更強。換句話說，輕微的發燒有增強我們抵抗力的作用。當然體溫太高也有壞處，我們身體裡的種種複雜化學反應，在體溫過高時可能會出現問題，甚至導致器官衰竭。當人體體溫上升至攝氏 39、40 度時，人會感受到不舒服的感覺，雖然如此，對身體應還不至於造成明顯的不良反應。不過當人體發燒超過攝氏 41 度時，就真的要馬上想辦法讓體溫降下來了，不然可能會有後遺症。平常的感染很少會有體溫上升到攝氏 41 度以上的，會發生這種真正高燒的病童，不少是腦子裡控制體溫的中樞原來就有問題，才會如此。不同的感染症引起的發燒程度及時間長短會有不同。在不同的人身上，因抵抗力不同，發燒的情況也不相同。發燒的度數和不舒服的程度並不完全成正比，有些時候寶寶才有輕微的發燒，就表現出一副軟趴趴的樣子，有時都已經燒到 38 度半了，寶寶還是活蹦亂跳的。發燒只是感染後的諸多症狀之一，常需要合併其他的症狀，才能判斷到底是得了哪一種傳染病，以及情況嚴不嚴重。

發燒會燒壞腦子嗎？

當寶寶不幸得了腦膜炎或腦炎時，也經常合併有發燒的現象。但病人若有神經學上的症狀，如痙攣、昏迷等情況出現，主要乃源自於腦子受微生物侵犯，或自身的免疫系統過度運作而傷了腦子，並非是發燒本身所造成的。發燒當然有可能真的會燒壞腦子，不過那需要體溫超過攝氏 41 度以上，才有此可能。但一般的感染若非因為調節體溫的腦子已受損，大概不至於讓體溫高升至此程度，所以應該是說一般的發燒不至於燒壞腦子，家長不要太擔心。另外還有一種情況則是所謂的熱性痙攣。這是發生在六歲以下幼兒，當體溫上升時因體質的關係，導致痙攣現象。不過這種情況應也不至於燒壞腦子，而且一般預後相當良好。

發燒怎麼辦？

發燒既然對身體的免疫系統有所助益，其實人發燒是不必一定要急著退燒的。不過，發燒確實可能讓人很不舒服，寶寶因此哭鬧不安。所以先想辦法讓體溫下降，是治療小兒發燒常見的措施。降低體溫除了靠藥物，還有其他簡單又有效的辦法嗎？睡冰枕讓頭部覺得清涼些是個好辦法。如果家長擔心冰枕太冰反而讓孩子不舒服，可以在冰枕外包一層毛巾就行了。在需要緊急降溫的情況下，有時醫護人員還會將冰袋放在病人體側，也是快速幫助體溫下降的方法。幫病人溫水拭浴或洗個溫水澡也是有效的好方法。目的是讓體表的血管擴張，把體熱輻射蒸發出去。以往有人建議使用酒精擦拭身體，也是希望藉此把體熱帶走。不過因酒精可能反而會使體表血管收縮，所以現在大家已不再使用這種方法。

是不是把孩子用衣服或被褥包裹得緊緊的，出身汗，燒就會退了？

這絕非良策，反而會因熱而使流汗增加。流汗可帶走熱，但若包得緊緊的，熱還是散不掉的。如果出汗太多，又要擔心身體水分不足，且病童會更不舒服。與其如此，不如就讓孩子透氣涼快些，體熱較容易散發，他們也會舒服得多。常有家長急急忙忙地以摩托車載孩子來急診要治療發燒，可是一到醫院後卻發現燒已退了。這是因為在來院的途中，孩子吹了風，將體熱散發掉，燒就退了。

小孩發燒時要喝很多開水嗎？

心急如焚的家長往往一直灌白開水給孩子喝。我們曾碰過因此而造成水中毒，

使電解質不平衡的個案。發燒時為病人補充水分，是為了促進循環，讓體熱容易經由體表散發出去而退燒。因此重點是補充循環所需的體液。各種液體如開水、果汁、牛奶等等，都有此作用。但考慮到體液的電解質成分，運動飲料較白開水還更為適當。當然更好的是含適當電解質成分的點滴，對身體的循環更有益，又較不會有電解質不平衡的情況發生。不過打點滴對小孩子而言，滴速不能太快，否則心臟可能負荷不了。而且小孩的血管細小，有時真的是打了好幾針還打不上，即使打上了，要固定好針頭，又不讓孩子把它亂拔掉，也要講究點技術。所以若非必要，還是直接用口服的方式補充較方便。小孩的點滴注射所使用的大量輸液和成人所使用的不大相同。通常小孩的點滴很少使用單純的葡萄糖輸液，而必須使用含有電解質的輸液，不然也可能吊了點滴之後，還發生電解質失衡的現象。退燒藥不是萬能的，有時候儘管上述的退燒方法都試過了，燒還是退不下來，這時退燒藥可能就得派上用場了。很不幸的是：退燒藥常仍然無法使燒退下來。發燒既然是代表身體對抗入侵微生物的一種反應，若此入侵的微生物未被解決，發燒的原因沒有消除，光在那裡想辦法退燒，就好像水槽裏的水溢出來，而光忙著擦地上的水漬，卻不去關好水龍頭一般，無法真正的解決問題。好在我們自身的免疫系統常能逐漸產生足夠的抵抗力，來殲滅入侵的微生物。所以小朋友往往在發燒一段時間後，體溫就自動恢復正常了。反過來說，在入侵的微生物被消滅之前，即使退燒藥能暫時降低體溫，恐怕不久後也會再燒起來。

常見的退燒藥有哪幾種？

有沒有副作用？退燒藥主要是作用在我們腦部負責調節體溫的中樞。退燒藥的種類非常多，通常它們除了退燒作用外，也有止痛的作用。服用方式有口服、打針、及肛門栓劑。基本上，打針及肛門栓劑的吸收較快，也因此藥效較快出現，可以很快地退燒。但是打針的退燒藥因有副作用，包括可能會抑制骨髓的功能，危險性較高，現在已少人使用。而肛門栓劑塞多了，可能會刺激肛門而導致腹瀉，一般在拉肚子時最好也不要使用。至於口服藥則有顆粒狀和液態的懸浮液等種類。用於小孩的退燒口服藥也有做成味道還不錯的。退燒藥如果不使用過量的話，很少會對身體造成不良後果。只要劑量不超過，一天使用三、四次是可接受的。當然不可因燒未退就一直連續給藥，畢竟用藥過量會有副作用。常有家長說：給小孩口服退燒藥以後，燒還是退不下來，一定要再給肛門栓劑才能退燒。其實主因一方面是口服藥要經過腸子分解吸收，其藥效較慢發生，另一方面是多加了另一種退燒藥，當然退燒效果較快出現。孩子燒到幾度才該給退燒藥？答案是：不一定。醫生常說攝氏 38 度半以上可以給退燒藥，這是因為通常體溫若超過這個界限，人就會覺得很不舒服。但若不覺得不舒服，不給退燒藥也行。反之，若體溫才 38 度，但人就已經覺得全身很難過，提早給退燒藥也未嘗不可。發燒最重要的處理原則是找出發燒的原因，發燒本身並不可怕，最要緊的是找出發燒的原因。治療發燒的重點不在退燒，而是在於控制引起發燒的基本原因。比如說如果是細菌感染所造成的發燒，醫生就要想辦法找出哪一種細菌是元兇，給予病人足以殺死這種細菌的抗生素，才能使病人早日恢復健康。但如果發燒是病毒感染所引起的，則因為大部分的病毒至今仍無有效的抗病毒藥物可消滅它們，所以倒不一定要確切分離出是哪一種病毒在作怪。治療的重點主要是在依據症狀，給予緩解的藥物，而等待病人本身的免疫系統發揮作用，以中止病毒的作怪。明白這個道理後，下回如果再遇到孩子發燒時，家長

可以不用急著一定要馬上退燒，應仔細觀察孩子，除了發燒以外，是否還有什麼其他的症狀，或是家裡的其他人是否也有同樣的症狀表現。在看醫生時應一併提供這些資料給醫生參考，除了可幫助醫生下正確的診斷之外，也才能早點獲得正確又有效的治療。發燒是身體遭受感染的重要指標，但絕大多數的發燒並不會燒壞腦子。孩子發燒時可以溫水拭浴、睡冰枕、吹冷氣等方法幫助退燒。無效時再給予口服或栓劑退燒藥。發燒並不可怕，要緊的是該注意同時合併的症狀，尤其是孩子的活動力如何。發燒時孩子常無精打采，若燒退就又活蹦亂跳，那大致上尚無大礙；但若燒退仍顯得病懨懨的就需特別留意了，最好再帶去給醫師檢查一下。