

兒童發燒生病處置建議

台灣兒科醫學會

日期：2011年11月22日

1. 發燒的現象：發燒的定義為身體內部的中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。一開始發燒的時候，小孩可能會覺得冷、四肢冰冷，這是體溫設定點提高的結果。一旦體溫提高到設定點之後，四肢變成溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。過一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，小孩可能會覺得熱，並開始流汗退燒。
2. 體溫的測量：肛溫最接近身體內部的中心體溫，耳溫與肛溫的相關性很高，但三個月以下嬰兒的耳溫與中心體溫的相關性較差。口溫平均比肛溫低，腋溫平均比肛溫低。一個月以下或體重很低的新生兒，不適合量肛溫與耳溫，可考慮量腋溫或背溫。
3. 發燒的影響：適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 41°C 。有些家長會擔心如果沒有積極退燒，小孩體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間小孩腦子燒壞的傳說，都是因為那些小孩罹患了腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。
4. 危險的病徵：發燒的有無、體溫的高低都不一定能代表疾病嚴重度，兒童生病時，重要的是觀察有無重症的危險病徵。無論有無發燒，如果兒童出現下列情形，宜儘速至兒科專科醫師處診治：
 - 三個月以下嬰兒出現發燒
 - 尿量大幅減少
 - 哭泣時沒有眼淚
 - 意識不清，持續昏睡、未發燒時躁動不安、眼神呆滯
 - 痙攣、肌抽躍、肢體麻痺、感覺異常
 - 持續頭痛與嘔吐
 - 頸部僵硬
 - 咳痰有血絲
 - 呼吸暫停、未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
 - 心跳速度太慢、心跳不規則
 - 無法正常活動，例如不能爬樓梯、走小段路會很喘
 - 皮膚出現紫斑
 - 嘴唇、手指、腳趾發黑

5. 退燒的時機：如果體溫沒有太高也沒有引起特殊不舒服，並不需要積極退燒，尤其體溫沒超過 39⁰C 的時候。然而，發燒對於下列情形的負面影響較大，當體溫超過 38⁰C 以上就可考慮積極退燒：
 - 慢性肺病
 - 併發心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
 - 曾有熱性痙攣或曾有癲癇發作
 - 嚴重神經肌肉疾病
 - 慢性貧血
 - 糖尿病與其他代謝異常（例如先天酵素缺乏）
 - 孕婦
 - 其他因為發燒而有特殊不適症狀
6. 退燒的方法：冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔，單純注射點滴也沒有退燒效果。衣服穿太多、中暑等體溫定位點正常而只是產熱與散熱失調的情形，或使用退燒藥以後開始散熱流汗的時候，使用物理退燒法才有些幫助。各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於 18 歲以下兒童之外，其他口服與塞劑均可於必要時適量使用。
7. 後續的處理：一些民眾認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫師開的藥沒有效，所以會去找其他醫師，造成醫療的浪費。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，其目的在帶給兒童短暫的舒適。如果疾病的過程還沒結束，退燒以後又燒起來是很常見的事情。常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，其中有些感染可能持續發燒達一週或甚至更久。家長必須注意有無第 4 項所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

台灣兒科醫學會參與制定建議委員：

召集人：李秉穎

委員：何慈育、呂俊毅、黃玉成、黃美智、黃清峯、鄒國英、劉清泉