



孩子發燒了 怎麼辦？

文 / 陳怡秀 臺北慈濟醫院藥物諮詢藥師

Q

藥師，我的小朋友喝完退燒藥水已經一小時了，體溫還是攝氏三十八點五度，是不是退燒藥沒效？可以再喝退燒藥水嗎？還是再去看別的醫師？

發燒是常見的臨床症狀之一，有研究指出，它佔所有小兒不適症狀約三分之一，發燒是造成小朋友非預期性回診的常見原因，也是父母親尋求退燒建議及小兒服用成藥（退燒藥）的主要原因。很多父母親認為身體需要維持正常體溫，甚至在輕微發燒或無發燒的情形下餵服退燒藥水。在美國，約有二分之一的家長認為高於攝氏三十八度即為發燒；有百分之八十五的家長會喚醒睡眠中的小孩服用退燒藥，有百分之五十餵服不正確的劑量，有百分之十五會多給劑量，即便是知道須依體重調整退燒藥

的醫療人員仍有可能會給予不正確的劑量。

發燒是症狀 找出病因才重要

人體體溫是由腦部的下視丘調控，中心溫度高於三十八度即為發燒，發燒是人體保護性的本能反應，是對抗感染的一種「症狀」而非「疾病」，目的在加強我們對於疾病的抵抗力。發燒大部分是由細菌或病毒引起，例如：感冒、腸胃炎、耳部感染、細支氣管炎。發燒啟動體內之免疫系統活化白血球並釋放一些激素，以提高免疫系統的活力來對

抗微生物。除了細菌或病毒感染之外，衣服穿太多、被子蓋太厚或飲用熱開水都會引起體溫的上升。

除非體溫高於攝氏四十一度，否則發燒不會對腦部或其他器官造成直接傷害。極度高燒有時會使意識出現程度不等的異常。坊間傳說發燒把小孩腦子燒壞的事例，其實是因為罹患腦炎、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。發燒是生病之後產生的現象之一，很多疾病都會引起發燒，當小孩發燒時應即時就診，以找出發燒的病因並加以治療，而非把體溫控制在正常範圍內了事。

發燒不怕 記錄體溫多觀察

當小朋友發燒時，建議定時（一天三次）量體溫、紀錄體溫及不適症狀，補充水分。胃口不好可以少量多餐，衣服穿寬鬆不要太多，棉被不要蓋太厚，保持舒適室溫及環境，讓小朋友多休息，並觀察小孩的活動力。如果體溫未超過攝氏三十九度，沒有引起不舒服的時候，不需要積極退燒。體溫在三十八點五度至三十九度之間時，可給予退燒藥，並可以讓小孩睡冰枕（要用毛巾包覆，三個月以下兒童用水枕）或洗溫水澡降溫（約攝氏三十二度）。體溫超過攝氏三十九度時，可以使用肛門栓劑。

若年齡小於三個月，反覆發燒或超過三天、過去曾有熱痙攣、本身有慢性疾病，都建議立即就醫。

退燒藥正確吃 藥量使用宜謹慎

市面上口服退燒藥有錠劑與糖漿兩類，常用藥品有普拿疼 (Acetaminophen)，布洛芬 (Ibuprofen)，可以減緩不適症狀，讓體溫下降約一至二度 C。每四到六小時可服用一次 Acetaminophen，服用後若體溫持續上升且小孩大於六個月，可改用 Ibuprofen，每六小時服用一次。另外要特別提醒，十八歲以下病患不建議使用阿斯匹靈 (Aspirin) 退燒。藥物劑量需依體重計算，請依醫師或藥師指示使用，不可因溫度沒降，擅自改變給藥量，而造成藥物過量。通常使用退燒藥一小時後，可以評估藥效，體溫不一定會降到正常，只要小孩覺得比較舒服就算有效。口服藥物與肛門栓劑的作用時間與退燒效果並沒有明顯差別，建議優先使用口服藥，且口服藥與栓劑需間隔一小時使用。切記不可使用酒精散熱，因為酒精快速揮發散熱會引起表層血管急速收縮，反而有礙散熱，且使用酒精會增加小孩吸入的危險性。

許多父母認為發燒會對兒童的腦部或身體有不良影響，當小孩發燒會積極使用藥品企圖使體溫降至正常值。瞭解發燒原因及對人體的影響，正確處理兒童發燒及使用退燒藥品才能給予兒童適當的照護，這也是新手父母必修的課題之一。👤