

小兒發燒：憂慮與實情

您知道人體溫度在一天當中是變化的嗎？體溫在早晨時較低，而在下午和晚間則較高。



「兒童可因輕微病毒性疾病而發高燒，但不會因此而病得很重。」

發燒是一種症狀而不是病。它是身體對感染的正常反應。發燒使身體產生抗體來對抗感染。

運動、穿太多衣服、洗熱水澡或天氣熱等因素，都有可能導致體溫輕微升高。當肛溫/額溫等於或高於 100.4° F (口腔或耳道高於 100.0° F、腋下高於 99.4° F) 時，才稱之為發燒。

發燒是人體對感染的正常反應，通常不需要擔心。

為何往往不需要擔心發燒

您或許擔心... 高燒長期不退可對身體有害。

據我們所知... 高燒鮮少達到可造成傷害的程度。只有燒到 106 - 107° F 左右的極高體溫才会有此可能。人體相當巧妙，體內的機制幾乎總是能夠防止高燒傷害我們的身體。

您或許擔心... 高燒會引起痙攣。

據我們所知... 高燒並不是引起痙攣的原因；只有少數幼兒比較容易在發燒時發生痙攣。如果發生痙攣，其通常不具危險性，也沒有長期後果（只不過是讓父母虛驚一場）。

您或許擔心... 體溫越高就意味著病情越重。

據我們所知... 體溫高並不一定表示病重。

孩子的臉色和舉止（尤其在退燒時）是比溫度計讀數重要得多的判斷依據。

何時應該聯絡 Kaiser Permanente ?

如果孩子出現下列症狀，請立即來電：

- 未滿三個月，肛溫高於 100.4°
- 頸部僵直（下巴無法觸及胸部）
- 極度焦躁不安或無法安撫
- 睡眠時間遠多於平常、不易喚醒或神智恍惚
- (嬰兒) 看來精神萎靡、反應遲鈍，或遠不如平時好動
- 呼吸困難...
- 胸部肋間塌陷
- 呼吸時伴有囉音或哮鳴音
- 出現類似瘀傷的皮疹，或者按壓時不會轉白的紅點
- 經期時腹瀉或出現上述的皮疹
- 發生痙攣
- 流涎或無法吞嚥
- 關節疼痛或拒絕用臂或用腿
- 腹瀉帶血或排尿疼痛
- 發燒且有免疫系統紊亂或有植入耳蝸

小兒如有下列情形，也請立即來電：

0 - 2 個月的嬰兒：

- 肛溫/額溫低於 98° (或腋下溫度低於 97°)
- 肛溫/額溫 100.4° 以上 (或腋下溫度超過 99.4°)

2 個月至 3 歲：

- 發燒超過 72 小時

3 歲以上：

- 發燒超過 5 天

任何年齡：

- 體溫達 106° F (41.1° C) 以上 (非常罕見)
- 孩子的情況使您擔心

發燒伴隨耳痛或喉痛狀怎麼辦？

如果孩子體溫不到101°，而且鼻塞，很可能是著涼引起的癥狀。

那麼，孩子發燒您該怎麼處理呢？

大多數情況下，您可以讓孩子留在家裡照顧。如果孩子看來病得並不嚴重，可以等 48 - 72 小時後再看是否退燒。

解決發燒問題並不能加快感染的治療。

鼓勵孩子多喝流質，例如果汁或肉湯。也可用冰棒和冰塊。

給孩子穿輕便舒適的衣服。

如果孩子不舒服，可以給他們服用撲熱息痛（例如 Tylenol®）。

年滿六個月而且能夠進取足夠水份的孩子可使用布洛芬（例如 Advil®）。

請勿讓孩子服用阿斯匹靈。阿斯匹靈可導致一種稱為雷爾氏綜合症的嚴重疾病。

不一定要擦拭孩子的身體以降低體溫；如果孩子自己想要淋浴降溫，也是可以的。

其他資源

美國兒科學會

www.aap.org

Bright Futures

www.brightfutures.org

Family Doctor

www.familydoctor.org

《小兒症狀指南》(Guide to Your Child's Symptoms)

美國兒科學會

會員

請參閱《Kaiser Permanente 健康手冊》(Kaiser Permanente Healthwise Handbook)。可向醫院或診所免費索取本手冊。

查詢網站 kp.org：

- 給醫生診所發送電子郵件
- 查閱並瞭解檢查結果
- 還有其他更多選擇！

計算藥物劑量 - 請使用藥物量勺或注射器（藥房有售）。

請勿用普通湯匙計算藥物劑量。5 mL = 1 茶匙。

Acetaminophen (Tylenol®、Tempra® 等)：每 4 小時一次，24 小時內不超過 5 次。

	6-11 磅 3-4 個月	12-17 磅 4-11 個月	18-23 磅 1-2 歲	24-35 磅 2-3 歲	36-47 磅 4-5 歲	48-59 磅 6-8 歲	60-71 磅 9-10 歲	72-92 磅 11-12 歲
嬰兒滴劑 (80mg/0.8cc)	0.4 mL	0.8 mL	1.2 mL	1.6 mL				
酞劑 (160mg/5cc)		2.5 mL	3.75 mL	5 mL	7.5 mL	10 mL	12.5 mL	15 mL
口嚼片 (80mg/片)			1½ 片	2 片	3 片	4 片	5 片	6 片
兒童片劑 (160mg)						2 片	2½ 片	3 片
撲熱息痛栓劑		一個 80 mg 的栓劑	一個 125mg 的栓劑			一個 325mg 的栓劑		

布洛芬 (Advil®、Motrin® 等)：每 6 小時一次，24 小時內不超過 4 次。

(請勿讓未滿 6 個月或不能進取足夠水份的孩子使用布洛芬。)

	未滿 6 個月	12-17 磅 6-11 個月	18-23 磅 1-2 歲	24-35 磅 2-3 歲	36-47 磅 4-5 歲	48-59 磅 6-8 歲	60-71 磅 9-10 歲	72-95 磅 11 歲
嬰兒滴劑 (50mg/1.25cc)	不建議 服用	1.25 mL	1.875 mL	2.5 mL	3.75 mL			
兒童混懸液 (100 mg/5cc)				5 mL	7.5 mL	10 mL	12.5 mL	15 mL
布洛芬 口嚼片 (50 mg/一片)			1½ 片	2 片	3 片	4 片	5 片	6 片
Advil® 兒童片劑 (100mg)						2 片	2 片	3 片

本材料所介紹之資訊並非旨在診斷健康問題或取代您從醫療專業人員處得到的資訊。如果您的孩子有慢性疾病（糖尿病、哮喘）或久治不愈的健康問題，或有其他疑問，請查詢孩子的醫生或其他醫療專業人員。如果您對孩子的用藥有疑問或需要更多資訊，應請教您的藥劑師。本材料中提及之藥物可在 Kaiser Permanente 或本地藥房取得而無需處方。請務必遵照藥物包裝上的說明。Kaiser Permanente 不背書任何品牌名稱。任何相似產品均可使用。



請聯絡您的健康教育部門或健康教育中心。