

健康

6

孩子发热？别慌！这么办就对了

发热是孩子生病最常见的症状之一,每年3至5次属于正常范围。在实际生活中,家长对孩子出现发热既心疼又紧张,但是很多人对发热的认知仍存在误区,要么过度焦虑,一发热就盲目服用退烧药,要求输液;要么轻视风险,硬扛发热导致病情延误。如何科学认识发热、规范处理发热,是每个家庭都应当掌握的健康常识。

发热不是“敌人”。发热是人体的免疫警报。很多家长认为发热是“生病的根源”,第一反应就是要立刻降温,这其实是对发热的误解。多数病原体微生物在38.5℃以上的环境中活性会明显下降,而免疫细胞的吞噬能力、抗体生成效率反而会显著提升,所以发热是人体免疫系统和病原体正在“作战”。我们需要正确对待它。学会以下几点,让您在孩子发热时多一份安心。

孩子多少度是发热呢？

在家中测量体温,耳温和腋温是比较安全的测量方式,可以使用电子体温计、耳温枪,水银温度计建议年龄较小的孩子不要使用,防止摔碎引起误吸的吸入。用正规的电子体温计测量肛耳温≥38.0℃,腋温≥37.6℃,持续至少1小时就可以判定发热。

发热会不会“烧坏脑子”？

除了少数超高热(≥41℃)情况可能损伤神经系统外,普通的发热本身并不会“烧坏脑子”,也不会直接导致脏器损伤。大家恐惧的发热并发症,本质上是引发发热的基础疾病(比如脑炎、肺炎等)导致的,不能将责任全部归结于发热症状本身。当然,发热也并非完全无害;体温升高会加快人体代谢速率,每升高1℃,基础代谢率会提升13%,发热过程中会消耗更多能量,可能伴随头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等不适症状,体质较弱的孩子也可能因发热出现脱水、电解质紊乱等问题。因此,既不必把发热当成洪水猛兽,也要根

据孩子的情况合理就医。

发热时可以用酒精擦拭降温吗？

绝对不能!因为孩子皮肤薄嫩,角质层发育不全,酒精极易通过皮肤吸收入血液引起孩子肝脏损伤甚至呼吸抑制;另外酒精挥发过快会导致孩子体表温度骤降,刺激血管剧烈收缩,这可能引起孩子寒战,还可能导致孩子体温反馈性升得更高;部分孩子对酒精过敏,也会引起皮肤的过敏反应。所以酒精擦拭降温是绝对不允许的。

在家如何给孩子物理降温？

可以使用32℃~34℃的温水擦拭颈部、腋窝、腹股沟等大血管分布处,擦拭时不要用力过度,因为过度摩擦可能会引起皮肤发红、疼痛;也可以直接给孩子洗个澡,但注意水温要合适,使用37℃左右的温水,不要长时间泡浴,浴室温度不要过高,防止孩子虚脱。另外发热时需要注意环境温度,当夏季环境温度过高时,可以使用空调适当降低环境温度,更有利于散热。

孩子可以用什么退烧药？

孩子首选口服剂型的退热药物,≥2月龄的孩子可以口服退热药物。当腋温≥38.2℃或因发热出现了不舒服的情况(比如头痛、情绪低落、肌肉酸痛等)时可以使用。对乙酰氨基酚和布洛芬是国内外推荐的儿童退热首选药物,6个月以内的孩子仅推荐使用对乙酰氨基酚,≥6个月可以使用对乙酰氨基酚或布洛芬。

孩子吃过退热药呕吐,还需要补服吗？

孩子吃过退热药5分钟内呕吐,需要重新服药,15至30分钟内呕吐可以根据观察呕吐物中是否有药物并结合测量体温再酌情重新服药,如有用药后30分钟以上出现的呕吐,不需要再重新服药。

什么时候需要立刻去医院？

孩子发热需不需要立即就医的核心标准不仅仅是体温的高低,还要结合孩子的年龄、精神状态

以及发热持续时间。那么哪些情况需要立即就医呢?首先3个月以下的婴儿,只要出现发热,必须立即就医;另外不管多大年龄的孩子,出现抽搐、意识不清、频繁呕吐、嗜睡叫不醒、呼吸困难,也需要立刻去医院。

孩子发热的处理中,还有哪些需要注意的？

下面一些误区也需要帮大家“避坑”。第一个常见误区是“多种退烧药混合吃”。很多人为了快速退烧,同时吃对乙酰氨基酚和布洛芬,或者吃完西药退烧药又吃含退烧成分的复方感冒药,这很容易导致药物过量,损伤肝脏和肾脏。服用退烧药时要严格遵守剂量要求,