


# 寶寶夏季熱 冷氣可退燒

文／兒科部 主治醫師 薛凱中

每到夏天或處在炎熱的環境裡，有些寶寶的體溫就會升高，而且持續好一陣子，除此沒有其他不適，醫生檢查都說正常，各種檢驗數據也無異樣，只要吹吹冷氣就會退燒，這些寶寶可能是罹患所謂的夏季熱。

「夏季熱」的發病原因一般認為是嬰幼兒體溫調節的中樞神經發育尚未成熟，加上台灣夏天炎熱，寶寶在調節體溫功能運作不佳的情況下，體溫不免受環境影響而節節升高。

台灣從4月一直到11月都有夏季熱的病例發生，以6月至9月最常見，好發於出生6個月至3歲，特別是1歲以下的嬰兒。夏季熱的發燒型態常有規律性，孩子的體溫總在清晨開始上升，溫度大約在攝氏37至38度左右，很少會超過39度，沒有伴隨其他明顯的感冒症狀，下午才慢慢退燒，到了傍晚，幾乎完全退燒，但是在半夜又因為濕度高、排汗不好、空氣較不流通，體溫再度上升。除了特殊的發燒型態之外，罹患夏季熱的幼兒還會出現食慾差、易口渴、出汗少、易驚醒、煩躁不安、無故哭鬧等症狀。



不過，並非在夏天持續發燒的幼兒都是罹患夏季熱。診斷夏季熱一定要排除其他可能發燒的原因，以免延誤病情，所以家長務必帶孩子就醫，由兒科醫師安排詳細的身體檢查和檢驗，通常在確立診斷後，除非寶寶的體溫超過攝氏38.5度，才要使用退燒藥，否則家長可以先從居家護理著手，讓寶寶自然退燒。

## 四招有效的自然退燒法

### 1.讓室內保持涼爽

治療夏季熱不需要借助藥物，一般建議將室溫調在攝氏24度，只有少數病患需要處在20度的冷氣房內。退燒以後，孩子的食慾會逐漸恢復，睡眠也比較安穩。如果家中沒有冷氣，在室內放置冰塊、吹電扇，並讓孩子睡冰枕，可以達到同樣的效果。

### 2.不要讓孩子穿太多衣服

罹患夏季熱的孩子絕對要讓身體保持涼爽，以免妨礙體溫調節及散熱。

### 3.用微溫的水洗澡

用大約攝氏34度左右的溫水幫寶寶洗澡，可以幫助皮膚表面的毛細血管擴張，加快血液循環，進而加速散熱。溫水澡可以每天洗2至3次，一次約洗20分鐘。

### 4.飲食要營養豐富

持續發燒的病兒，可以適量喝一些電解質水，補充水份。

過了9月，氣溫略微下降，夏季熱的問題隨之減少。寶寶大約在3歲以後，體溫調節功能可以正常運作，便能揮別夏季熱。