

發燒了，怎麼辦？

◎慈華社區醫療群／謝佳璋小兒科診所副院長 吳宗龍醫師

* 體溫多少算發燒？

當中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 就是發燒了，至於體溫介於 $37.5^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$ ，可能是正常，也可能是低度發燒，必須參考個人基礎體溫、環境溫度之變化與其他臨床現象判斷是否有發燒。

* 體溫的測量

運動、長時間陽光照射、穿太多衣服等因素會提高體溫，最好在除去這些因素並休息15~30分鐘後再測量。肛溫最接近中心體溫，口溫低於中心體溫約 0.5°C ，腋溫低於中心體溫約 0.8°C 。至於耳溫槍的使用，必須放置在耳內的角度正確才準，過多的耳垢也會干擾測量。當兩耳測量溫度不同時，以較高的溫度為準。至於測量額溫或其他皮膚溫度的方法，準確度較差。

* 發燒的生理反應及對人體的影響

身體的免疫細胞分泌多種細胞素，作用在腦部的體溫調節中樞，使體溫定位點上升，此時人體覺得寒冷。如果定位點上升厲害的時候，身體會出現寒顫現象以增加熱量，並且周邊血管收縮以減少熱量喪失，於是會出現四肢冰冷、體溫上升。適度發燒可提升免疫效能，所以適度發燒對病人是有益的。3個月至6歲的小孩可能因為發燒而導致熱性痙攣。除非是腦炎、腦膜炎等直接影響腦部的疾病， 41°C 以下的發燒本身並不會對腦部直接造成傷害。

* 何時需要退燒？

39°C 以下的發燒不一定需要使用退燒藥，但有以下疾病的患者， 38°C 以上建議退燒：

1. 有熱性痙攣的病史或有癲癇發作的神經疾病；
2. 有心臟衰竭之心臟病或發紺性心臟病
3. 慢性貧血；
4. 糖尿病或其他代謝異常
5. 慢性肺病或呼吸窘迫症候群；
6. 其他因為發燒而有不適症狀者

雖然 39°C 以下的發燒不一定需要使用退燒藥，但實際臨床上，常常因為發燒對小孩造成的不適，以及父母親對發燒的恐懼，醫生會考慮使用退燒藥。

* 退燒的方法：

1. 物理退燒法：不建議酒精擦浴，而冰枕或敷熱貼片不宜作為單一的退燒治療法，尤其不適用於代謝異常、慢性心肺疾病、慢性貧血等患者。
2. 退燒藥：口服製劑或肛門塞劑，皆必須遵循建議劑量與時間間隔使用。而針對蠶豆症病患，只要遵循建議劑量使用acetaminophen與NSAIDs退燒藥，都不會有明顯溶血性貧血的危險。
3. 口服補充水分或靜脈注射點滴：進食不良、嚴重嘔吐腹瀉、反覆發燒與退燒而導致大量流汗等情形引起脫水時，會使病人排汗與散熱能力降低，影響退燒藥的退燒效果，也可能因為嚴重脫水導致體溫過高，此時更應注意適度補充水分與電解質。

即使只是小感冒，有時也會連續燒個幾天，觀察小孩的精神活力食慾、發燒的溫度是否有漸漸降低、是否越來越久才燒起來，皆是評估是否有改善的指標。發燒的原因很多，最好盡快找醫師看診，查明原因，才能對症下藥，切莫只是一味地自己使用退燒藥去緩解症狀，而延誤了病情啊！

醫師簡介

吳宗龍 醫師

慈華社區醫療群／謝佳璋小兒科診所副院長

