

01 | 孩子發燒怎麼照顧？哪些情況要立即就醫？

發燒是身體對抗病菌的正常反應，一般感染引起的發燒並不會傷害腦部。相較於體溫高低，孩子的精神、食慾與呼吸更值得留意。

觀察重點

- **精神**：退燒後是否仍會玩耍、與人互動。
- **食慾**：喝水、喝奶與進食是否明顯減少，尿量是否變少。
- **呼吸**：呼吸是否變快或顯得費力。

退燒後若精神與食慾恢復，通常可較為放心；若退燒後仍明顯虛弱、無精打采，**反而是警訊**，應盡快就醫。

居家照護

- 補充足夠水分；孩子不願多喝時，可少量多次給予。
- 衣著輕薄舒適，避免包裹過緊或蓋厚被。
- 請勿以酒精擦拭身體，也勿泡冰水降溫。

退燒藥使用原則

- 退燒藥的目的是讓孩子舒服，**並非一定要將體溫降回正常**；孩子安穩入睡時，不必為了服藥或量體溫將其喚醒。
- 請依藥袋標示的劑量與間隔時間使用（劑量依體重計算），勿自行增加劑量，也勿自行交替使用多種退燒藥。
- 看診時請告知醫師孩子是否有藥物過敏。

熱痙攣（發燒抽筋）的處理

熱痙攣並不少見，6個月至5歲的孩童中，每100位約有2至5位曾經發生。抽筋時請讓孩子側躺，移開周圍的危險物品，**切勿將任何東西塞入口中**。只要曾經抽筋，都建議就醫診療，由醫師確認是否有腦膜炎等其他原因；若抽筋持續無法停止、抽完叫不醒或呼吸不順，請立即撥打119。

多數熱痙攣屬於良性，經醫師評估並觀察一段時間、確認恢復正常後即可返家，**幾乎不會留下後遺症，也不影響智力與發展**。約三分之一的孩童日後發燒時可能再次發生，處理方式相同。退燒藥可減輕發燒的不適，但研究顯示並無法預防熱痙攣再次發生。

初次就診未找到發燒原因時

發燒的原因有時需要一兩天才會明朗，例如之後才出現上呼吸道症狀、口腔潰瘍、皮疹、耳痛或其他症狀。出現新的症狀時，請回診由醫師重新評估。

立即就醫：叫不醒或持續哭鬧無法安撫、呼吸困難或嘴唇發紫、明顯脫水（尿量很少、口乾、哭時沒有眼淚）、抽筋、皮膚出現按壓後不會褪色的紅紫色小點。**未滿三個月的嬰兒體溫達 38 度，也應立即就醫。**

回診時機

精神變差、進食與飲水明顯減少或呼吸變快時，請提早回診。發燒持續數日或退燒後再度發燒，應再次評估；**發燒達第五天，務必請醫師檢查**。如有任何不適或疑慮，歡迎提早就診。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808