

别慌！宝宝发烧了怎么办？——破解小儿发热的 N 个误区

白 敏

成都市新都区妇幼保健院 610500

【中图分类号】R72

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2024) 06-160-01

发烧是孩子成长过程中常见的问题，常常让家长感到手足无措。尽管如此，小儿发热并不总是坏事，它通常是身体抵抗感染的自然反应。为了帮助父母更好地理解和处理孩子的发热情况，我们将破解一些常见的误区，并提供一些切实可行的建议。

首先，许多人误认为，发烧的温度越高，对孩子的威胁就越大。实际上，发热本身并不是疾病，它只是身体对抗细菌或病毒感染过程中的一种表现。孩子的体温上升可能是因为免疫系统正在努力工作，这种工作机制帮助抵御感染。因此，当孩子发烧时，需要关注的不仅是温度本身，更是孩子的整体状态和症状。例如，孩子是否精神萎靡，是否出现食欲不振、极度嗜睡或无力等情况。温度计上的数字只是判断发热严重程度的一部分，更重要的是观察孩子的行为和反应。

误区二，发烧意味着需要立即用药。非处方退烧药虽然能帮助孩子感到舒适，但并不是每次发热都必须依赖药物。多数情况下，轻度的发热不需要药物干预。对于需要采取措施的情况，父母们可以先通过物理降温的方法来帮助孩子缓解不适。用湿毛巾擦拭身体或者给孩子洗一个温水澡都是不错的选择，注意浴水温度不宜过高或过低，保持在接近体温的温水即可。

第三个误区是不让发热的孩子洗澡或洗头。很多家长担心，给发热的孩子洗澡可能会导致温度骤降或者加重病情。然而，适度的温水浴是有助于舒缓孩子不适的，有助于身体散热。但在这需要注意控制水温，避免让孩子着凉。在孩子状态有所好转时，安排一个温水澡，不仅有助于降低体表温度，也有助于改善孩子的情绪和舒适度。

第四个常见的误区是认为所有的退烧药都是一样的，选择任意一种都可以迅速见效。实际上，不同类型的退烧药有着不同的作用机制和适应症。比如，常见的对乙酰氨基酚和布洛芬，它们的使用方法和适用年龄阶段上可能有所区别。对乙酰氨基酚通常被用来降低发烧并缓解轻微到中度的疼痛，适用于三个月以上的婴儿，而布洛芬则适用于六个月以上的

儿童。在选择药物时，家长应遵循医嘱或药品说明书，了解正确的剂量和服用间隔，切勿随意调整剂量或两种药物进行混合使用。

第五个误解是认为温度一降下来病情就控制住了。但实际上发热只是一个症状，药物可能会暂时降低体温却不一定消除潜在的感染源。孩子即使在体温回归正常后，家长仍需要继续观察病情变化，注意孩子是否有恢复活力和食欲。孩子的整体表现往往比单纯体温数字更能反映恢复情况。因此，不能单凭数字变化判断孩子是否真正康复，而应在退烧后继续观察几天，以防止潜在的病症卷土重来。

许多家长还容易陷入一个思维误区，即频繁测量体温以期通过观察温度变化了解病情进展。然而，频繁测量不仅可能增加孩子的不适和配合难度，也会给家长带来不必要的焦虑。温度计上的读数有时候并不完全反映体内状况，尤其是日常体温可能会因进食、饮水甚至环境温度的变化而有所波动。家长们可以将测量频次减少到一天几次，根据孩子的状态判断是否需要干预，更重要的是观察孩子的整体身体状况和精神状态。

此外，家长可能担心发热会损害孩子的大脑。实际上，只有当高烧持续不断且体温高于 41 度才可能有这种风险，一般情况下，小儿发热不会轻易导致严重的健康问题。观察并理解什么样的发热需要就医才是关键。若孩子伴有其他身体异常，如持续呕吐、意识模糊、头痛剧烈、或发烧持续数天不退，这种情况下，咨询专业医生是明智之举。

给发热的孩子补充足够的液体也是必要的。发烧时，身体容易失去水分，因此保持充足的水分摄入对帮助降温 and 促进康复非常重要。水、清汤、淡盐水等都是理想的选择，而应避免给孩子喝含咖啡因或高糖分的饮料。

在孩子发热时，应尽量让他们保持足够的休息，而不是勉强他们维持日常高强度的活动。休息可以帮助他们集中精力对抗感染。确保孩子所处的环境适宜，比如房间温度宜适中，衣物要合身且舒适，以防过热或过冷。

(上接第 159 页)

散步、太极拳、慢跑等，主要可结合患者实际情况选择恰当的有氧运动方式，以促进血压下降。

最后，是药物治疗法，当前在高血压治疗方面，药物治疗法属于主要手段，治疗中需要结合患者病情选择恰当的降压药物，促使患者的血压和正常水平相接近或者保持在正常水平，由此帮助患者减轻症状，防止出现严重并发症，如肾功能衰竭、心力衰竭以及脑出血意外等，并延缓病情发展进展。目前很多药物都能够起到降压作用，而无论中药亦或西药，其都有各自优缺点，需要结合实际情况合理选择。此外，高

血压患者要注意监测血压，主要有三种测量血压的方式，其一是到药店或医院通过水银柱测量仪测量血压，其二是在家用腕式电子血压计或自测袖带式血压计进行血压测量，其三是到医院进行 24 小时连续监测血压，以明确血压高是出现在哪一时段。

随着人们生活质量的提升，越来越多的人患上高血压，而不同的高血压患者其可能有不同的症状，而且部分患者早期没有症状亦或无明显症状，主要表现为头痛、头晕、疲劳、颈项板紧、心悸等。但即便患上高血压，也不用过于担心，可积极采取药物、饮食、运动等方法来治疗。