

# 娃娃发烧了怎么办？别慌！按照这样做

2023-02-10原文



发热是儿童许多疾病的伴随症状，发生率相对较高，是机体抵御病毒侵犯的一种正常表现。发热症状经常引起家长的关注与担心，有种热叫妈妈觉得宝宝热。



- 有的家长认为发热就需要捂汗；有的家长认为必须马上打针输液退热效果才好；甚至还有家长认为发热会烧坏脑子导致小儿智力下降。
- 由于家长们知识缺乏，过度的焦虑恐惧，采取不正确的护理措施，将小儿包裹捂得严严实实。
- 或者在孩子发生低热或没有发热时，也会使用退烧药，认为儿童必须保持“正常”的体温。



### 到底体温多少是发热呢？

腋温 36-37.3℃ 为正常体温；腋温 37.3-38℃ 为低热；腋温 38.1-39℃ 中等热；腋温 39.1-41℃ 为高热；腋温 41℃ 以上为超高热。



## 小儿发热应如何护理？

NICE最新指南：5岁以下儿童发热的评估中明确提出退热干预中常选用物理方法配合药物进行降温。物理降温是首选降温措施，也是最可靠的一种护理方法。

**如宝宝手足心凉需注意保暖。**手足心温暖时可采用物理降温，如温水擦浴、泡浴、冰帽佩戴等，禁用酒精擦浴。

冰袋使用部位包括颈部、腋下、肘部、腘部等大血管通过的部位，便于散热。注意禁止在足底，胸口、枕后、耳廓等处使用冰袋，以免心律失常或冻伤，随时监测体温变化，防止发生高热惊厥与体温骤降。

- <3月宝宝发热先敞开包被观察，不建议早期使用退热剂；38.5℃以上时可口服退热剂。
- ≥3月推荐使用药物：乙酰氨基酚；≥6月推荐使用药物：乙酰氨基酚或布洛芬。无需联合或交替使用。

药物降温时需严格注意服药时间，退热剂不能作为常规口服使用，四小时内不能重复服用退热药。

注意休息，室内通风良好，温度适中。衣被不可过厚，以免影响机体散热。保持皮肤清洁，及时更换被汗液浸湿的衣被。多饮水，进食富含营养易消化的饮食，保持充足的营养与水分。

**如小儿持续发热或退热效果不佳，伴有精神差、食欲减退、腹泻、呼吸急促等其他症状需及时到医院诊治。**

### 参考文献

[1]王琪, 苏绍玉, 刘腊梅, 曾琴. 儿童发热管理临床实践指南解读和内容分析[J]. 护理学杂志, 2021, 36(14): 28-31。

[2]罗双红, 舒敏, 温杨, 丁俊杰, 龚宗容, 张萍, 高珊, 郭琴, 朱渝, 谭珊, 苗瑞雪, 万朝敏, 张崇凡. 中国0至5岁儿童病因不明急性发热诊断和处理若干问题循证指南(标准版)[J]. 中国循证儿科杂志, 2016, 11(02): 81-96。

[3] NICE Guideline Updates Team (UK). Fever in under 5s:assessment and initial management[M].London:National Institute for Health and Care Excellence (UK), 2019: 5-26。

[4]李小寒, 尚少梅.基础护理学[M].人民卫生出版社, 2022, 09。

文章作者



副

副

从事临床  
展儿科常见病  
留置针穿刺及  
护理职业防护  
通等为特点的



## 精选留言

---

暂无...