Dr Victor VINCENT
Le Plessis-Robinson

mai 2025

儿童发热的管理

家长信息手册

什么是发热以及如何测量？

发热是指体温达到或超过38.0°C。 如果孩子能够耐受，发热本身通常并不危险。以下建议旨在为孩子提供舒适感。体温应使用温度计来测量。建议使用直肠温度计，尤其适用于幼儿。如果在腋下测量体温，需在显示的温度上加0.5°C以得到实际体温。你也可以使用耳温计。避免使用无接触前额温度计，因为它们不够可靠，可能会给出不准确的结果。发热通常由病毒（如流感、感冒病毒、新冠病毒等）或细菌引起，这些病原体可能是传染性的。因此，重要的是要避免孩子与脆弱人群接触。

如何降低体温和管理发热？

- **给孩子穿少一点衣服**（穿婴儿衣、尿布或内裤）。
- **通风房间**，将室内温度调节到 **18°C 至 20°C** 之间。
- **去掉毯子、睡袋和任何过热的衣物**。
- 使用**湿布（温水）**擦拭孩子的身体。
- **定期给孩子喝水**（最好是水，另外要在餐后也喝水）。
- **不建议洗澡或淋浴**，尤其在发热高峰期：温度变化过快可能会引起不适。
- 如果发热持续，按孩子的体重给孩子服用**对乙酰氨基酚（扑热息痛）**。
- **定期监测体温**。

对乙酰氨基酚：如何使用？

对乙酰氨基酚（如扑热息痛、泰诺等）可以帮助暂时降低体温，但它不会解决发热的根本原因。它有糖浆和可溶解于水的粉末剂型。 suppositories（栓剂）可能由于吸收不稳定而效果较差，即使没有腹泻。剂量取决于孩子的体重。一般来说，可以每 **6 小时** 给孩子服用一次（每日最多 **4 次**）。如果发热不严重，且孩子耐受良好（即孩子保持活跃且不感到过于不适），则不一定需要服用对乙酰氨基酚。

什么时候需要就医？

在以下情况下应立即就医：

- **3个月以下**：请前往急诊。
- **慢性疾病导致免疫力下降**（请遵循孩子主治医生的建议）。
- **孩子非常疲**劳，反应不佳或看起来异常虚弱。
- **嘴唇周围发青**（紫绀）、持续呻吟。

- **无法缓解的疼痛或剧烈哭泣**，显著不适、呼吸困难、非常频繁和液态的排便，并且难以补充水分。
- **最近3个月内曾去过疟疾高风险地区**。

  在其他情况下，如果发热持续超过 **2至3天**，请咨询医生。

如果有任何担忧，请联系 **15** 获取指导。