

大家或許不記得自己嬰兒時期曾經有何病痛，但父母長輩就必定記得自己子女幼兒時期發燒的經歷，以及那份擔心和緊張。然而說到小兒發燒，很容易聯想起不少「民間傳統智慧」，焗汗、酒精抹身、冷水洗澡，更有坊間流傳嬰兒發燒會「燒壞腦」。

到底小兒發燒家長們要如何處理？出牙、長高、出疹與發燒又有何關係？今期讓馮加恆醫生帶領我們認識小兒發燒和解答家長處理小兒發燒的方法。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

養和醫院駐院醫生
馮加恆醫生



小兒發燒 身體警號

或演變細菌感染

大家都會將發燒與生病相提並論，但是發燒與生病的關係是甚麼？又是如何定義一個人發燒？養和醫院駐院醫生馮加恆表示：「人的體溫達到攝氏三十八度以上就是所謂發燒，探熱是最重要的臨牀檢查，可以客觀地知道體溫。發燒主要是看其原因，例如病毒或細菌入侵、身體過熱，有些小朋友有時穿着過多衣物都會令體溫上升。發燒其實是身體生病的警號，提醒我們身體注意問題。由於幼兒身體和腦部未成熟，身體反應只能透過發燒、痾嘔、哭、抽搐、甚至休克等方式表達出來。所以當小兒身體有不尋常舉動時，家長除了對症下藥外，更重點是找出背後原因。而我們是『醫治病而非醫治探熱針』，即是主要針對發燒的源頭。小兒發燒的病徵例如是食慾不振、缺乏精神、易累，又有可能是上呼吸道感染，導致咳嗽、鼻耳不舒服，或是引發腸胃炎嘔吐問題，嚴重甚至會出現皮膚變化。」

當然小兒發燒與成人一樣有輕微和嚴重之分，在乎生病輕重和發燒的因由，馮醫生說：「需要留意溫度多高和有否其他病徵出現，小兒發燒如夾雜其他病徵應該立刻看醫生，相反如果小孩能正常生活，進食玩耍如常，發燒溫度不高的話其實可以暫時觀察，可是當發燒維持三日以上，有可能是演變成細菌感染，應馬上求醫。」雖然小兒發燒常見，但家長不能掉以輕心，需要定時觀察小兒的反應和病情變化，馮醫生亦強調嬰兒出生後首六個月發燒需特別留意，避免是併發症或可能有先天問題。



◀小兒發燒常見的原因是由於身體受病毒、細菌入侵，或是外在因素使身體過熱。



◀▲出牙、出疹時帶來的炎症或痛症會刺激身體，小兒的身體便作出發燒的反應。

出牙、長高會發燒？

很多人都會將小兒發燒與成長拉上關係，例如出牙或俗稱的「發骨燒」。馮醫生認為出牙和成長會發燒是因為炎症或痛症，小兒身體未完全發展，身體只能作出發燒這反應，所以一般都是低溫發燒，亦未必與細菌有關。而發骨燒方面除了身體變化之外還與抗體有關，「發燒反映小兒身體內的抵抗力正建立抗體對抗病毒，比一直沒有病痛後突然大病好。」馮加恆說。

其實出疹、出水痘亦如是，身體內出現了病毒或炎症，發燒就是一種警號代表身體正製造抗體對抗炎症，但是馮醫生指如果皮膚上出現徵狀便不能輕視，「普通出水痘當然沒有問題，但最危險的是皮下出血症，病徵是全身都會出疹並脫皮，身體有些血點像是瘀傷，當然其實皮下出血症可以注射疫苗預防。所以出疹可大可小，但其實大多出疹都是良性。」

發燒會燒壞腦？

大家或許都聽過幼兒時期發燒會導致燒壞腦的流言，馮醫生認為所謂燒壞腦其實是指小兒感染腦膜炎，而不是普通的發燒，有些人會將其混淆的原因是腦膜炎的其中一個徵狀是發燒。馮加恆解釋：「這與我們誤解發燒有關，其實發燒只是徵狀，代表身體有病毒或細菌入侵，而腦膜炎不同，是一種疾病，很多時候是腦內發炎或有細菌入侵。腦膜炎的症狀例如小朋友會突然變得呆滯，情緒上不能自控，暴躁和不斷哭。最嚴重的小兒腦膜炎，會抽筋不斷、缺氧、腦細胞壞死，但其實普通的發燒是不會如此的。小兒突然嘔吐亦要小心，因為有可能與

腦部有關，我們不能排除腦膜炎，雖然大部分情況只是腸胃炎或是有其他炎症令他們嘔吐，用作表達身體的不適。」

小兒生病時更會抽筋，原因是發燒令身體升溫過快，「年齡愈小的兒童，例如六歲前，發燒時會有如羊癇症的抽筋、反白眼、面色變藍好像缺氧的樣子、四肢抽搐，抽搐之後就會不動失去反應，像是休克，但之後一般會慢慢回復正常呼吸。這情況家長必須要去醫醫生，甚至要求緊急救護服務，因為醫生要盡快找出病源，小兒的腦部未成熟，如升溫太快不能控制，十分危險。」馮加恆言。



▲幼兒若果發燒時嘔吐或抽搐，有機會是腦膜炎的先兆，家長不能掉以輕心。



▲▶最適當幫助小兒散熱的方式是用溫水洗澡和濕毛巾抹身，切忌過冷或過熱。



充足水份幫助散熱

子女一旦發燒，不少家長都會想到給他們退燒藥物。但是馮醫生強調：「不要只注重溫度，更要看發燒原因，每個小朋友發燒有不同原因，有高危和一般的情況。服用藥物最怕是傷害小兒肝臟，而且藥物其實會過期但家長沒有留意；藥物亦需要適當溫度處理，退燒藥內亦含有糖份，怕放太久會滋生細菌。」

其實小兒間中會發燒，未必是嚴重疾病，所以除了看醫生之外，家長更可以用外在方式使小朋友舒服一點。馮加恆說：「發燒時幫助散熱的方式是用溫水洗澡、頸部、腋下可以用濕毛巾抹，保持身體有足夠水份。發燒時感覺到冰冷亦是正常的，手腳的冰冷可以用其他的方法令其溫暖，例如穿襪子，令小兒感到舒服。另外小兒發燒時應避免不要直接吹風，更重要的是房間不能濕度過高，因為潮濕的環境難散熱。亦要確保病童飲足夠水分及小便不混濁。」

但是醫生提醒有些古法秘方例如「焗汗」、酒精抹身、「冷水浴」都要避免，因為「焗汗」會令小兒不斷升溫，容易造成過熱並中暑，而幼兒身體承受過多的酒精亦有危險性，最後冷水會使小兒表面皮膚血管收縮，令其更難散熱，本末倒置。所以最好的散熱方式都是補充水份，飲用溫水、濕毛巾抹身、以溫水洗澡，只要小兒感到舒服，家長亦可安心。☺



小兒發燒是一件普遍的事情，但若果病情持續數天而且高溫，就應該立即求醫。