



小儿发热的正确处理方法

◎泸州市中医医院 龙菲菲

在育儿的过程中，小儿发热无疑是父母们最常遇到也最令人担忧的问题之一。发热，医学上定义为体温高于正常范围（通常指口腔温度超过37.5℃），是身体对感染、炎症或某些疾病的一种自然反应。然而，过高的体温也可能对身体造成不利影响，特别是对神经系统较为敏感的小儿来说。因此，掌握正确的处理方法，既不过度干预也不忽视发热，是每位父母必备的技能。

初步判断：判断病情

当发现孩子发热时，首先要做的是使用水银体温计准确测量孩子的体温，并记录下来。这有助于父母了解孩子体温的变化趋势，为后续的处理提供依据。除了体温，孩子的精神状态也是判断发热严重程度的重要依据。如果孩子虽然发热，但精神状态良好，食欲正常，玩耍自如，那么通常不需要过于担心。相反，如果孩子出现精神萎靡、食欲不振、持续哭闹等症状，则应立即就医。

在孩子发热期间，保持室内适宜的温度（一般建议在24~26℃）和湿度，避免孩子过热或过冷。同时，孩子的穿着也应舒适为主，避免过度包裹导致体温进一步升高。此外，让孩子多喝水，补充因发热而流失的水分，防止脱水。多喝水还有助于促进尿液排出，带走热量，使体温下降。

物理降温：首选方法

对于大多数小儿发热，物理降温是首选的处理方法。它不仅能够缓解孩子的不适症状，还能避免因药物使用不当带来的风险。

温水擦浴：使用温水（约

32~34℃）浸湿毛巾，轻轻擦拭孩子的额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管流经的部位。这些部位的血液循环丰富，通过温水擦浴可以有效促进散热，降低体温。但需要注意的是，擦拭时应避免用力过猛，以免损伤皮肤。

贴退热贴：退热贴是一种方便易用的物理降温产品。它利用高分子凝胶中的水分汽化带走热量，从而达到降温的目的。使用时，将退热贴贴在孩子的额头或颈部等大血管部位即可。但需要注意的是，退热贴只能起到辅助作用，不能替代其他降温措施。

药物降温：必要时的选择

虽然物理降温是首选方法，但在某些情况下，如孩子体温过高（超过38.5℃）或精神状态不佳时，药物降温也是必要的。

常用的儿童退热药包括对乙酰氨基酚（如泰诺林）和布洛芬（如美林）等。在选择退热药时，应根据孩子的年龄、体重和过敏史等因素综合考虑。同时，注意遵循医嘱或说明书上的用药剂量和频次，避免过量使用。

退热药通常建议在孩子体温达

到38.5℃以上时使用。用药前，应确保孩子已经充分饮水，以减少药物对胃肠道的刺激。同时，注意用药方式，如口服、栓剂等，选择适合孩子的方式给药。

在使用退热药后，应密切观察孩子的体温变化和药物反应。如出现皮疹、恶心、呕吐等不适症状，应立即停药并就医。此外，还需注意避免同时使用多种退热药，以免增加药物副作用的风险。

掌握指征：积极就医

就医指征方面，当孩子出现以下情况时，应立即就医：体温持续升高超过40℃；精神状态不佳，如嗜睡、昏迷等；持续发热超过3天；伴有剧烈头痛、呕吐、抽搐等症状；出现皮疹、淋巴结肿大等异常表现。

在预防策略上，预防小儿发热的关键在于增强孩子的免疫力，减少感染的机会。这包括合理膳食，保证孩子摄入足够的营养；适度运动，提高身体素质；保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩等；定期接种疫苗，预防常见传染病。😊