

儿科医生教你科学应对孩子发烧

◎广安市武胜县中医医院 陈东雷

当孩子额头滚烫、小脸通红，体温计上的数字不断往上爬时，家长们往往急得团团转。其实，发烧是孩子成长中很常见的症状，它不是一种病，而是身体在和病菌“打仗”的自我保护反应。搞懂发烧的原理、学会科学处理方法，家长就能冷静应对，帮孩子顺利过关。

孩子发烧有多种原因

正常情况下，孩子腋下体温在36~37.2℃之间，超过37.3℃就算发烧了。儿童免疫系统尚处于发育阶段，如同正在搭建的防御工事，还未完全构筑起坚固防线。当遭遇流感病毒、腺病毒等“狡猾的入侵者”时，它们会快速复制抢占细胞资源；肺炎链球菌这类细菌则可能通过呼吸道等途径，直接破坏机体组织。这些病原体引发的感染，成为儿童发烧最常见的“导火索”。

此外，疫苗接种后的免疫反应也值得关注。疫苗就像经过“驯化”的病原体标本，注入体内后，免疫系统会将其识别为外来物，启动防御程序，这期间可能出现短暂低热，是机体正在建立免疫记忆的表现。出牙期的不适则源于牙龈组织受到萌出牙齿的压迫，引发局部炎症反应，导致体温轻微波动。而环境温度过高时，比如夏季长时间待在室内，孩子的体温调节中枢可能“忙不过来”，出现暂时性的体温上升。

发烧本质上是身体的“自卫反击战”。体温升高后，免疫细胞的活性增强，运动速度加快，就像给士兵们装上了“加速引擎”，能更高效地吞噬病原体；同时，较高的体温还能抑制细菌和病毒的生长与繁殖，打乱它们的“侵略计划”。

但如果体温持续超过38.5℃，或反复退烧又发热，这就如同战场上亮起了红色警报，可能暗示着病原体过于强大，或存在其他潜在病因，需要及时就医排查，以免延误病情。

低于38.5℃先物理降温

测量体温要选对工具，推荐电子体温计或耳温枪，方便又准确。测量时间有讲究，建议早上起床后、下午、晚上睡前各测一次。测腋温时，要先擦干腋窝，夹紧体温计5~10分钟；测耳温要保证耳道干净，按说明书正确操作。

体温低于38.5℃时，优先物理降温。用32~34℃的温水浸湿毛巾，擦孩子的颈部、腋窝、肘窝、腹股沟等大血管多的地方，每次10~15分钟，帮助散热；也可以贴退热贴在前额缓解头部不适，但要注意孩子会不会过敏。

发烧会让身体水分流失更快，多喝温水、稀释的果汁，既能预防脱水，又能促进新陈代谢，帮身体排毒素。

别给孩子“捂汗”，这可能让体温更高，甚至引发惊厥。要给孩子穿宽松、透气的棉质衣服，保持室内空气流通，温度控制在22~26℃，湿度维持在50%~60%。

当体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ，或者孩子精

神差、哭闹不停时，可在医生指导下用退烧药。常用的儿童退烧药有对乙酰氨基酚和布洛芬，对乙酰氨基酚适合3个月以上的孩子，布洛芬适合6个月以上的孩子，要严格按说明书或医嘱控制剂量和吃药间隔，别重复用药。

情况严重赶紧送医院

3个月以内的宝宝体温超过38℃；3~6个月的宝宝体温超过39℃，要立即去医院。

发烧时还伴有剧烈头痛、呕吐、腹泻、出皮疹、呼吸困难、抽搐；或者体温一直超过39℃，用了退烧药也没明显下降，得赶紧就医。

孩子持续精神差、不吃饭、嗜睡或特别烦躁；有心脏病、哮喘等基础病的孩子发烧了，要马上送医院。

发烧超过3天还没好，或者体温降下去又升上来，也得去医院。

去医院时，家长要准确告诉医生孩子发烧的时间、最高体温、有没有其他症状、用过什么药等，方便医生快速诊断。

做好这几点能预防

按时打流感疫苗、肺炎疫苗、手足口病疫苗等，能有效降低感染风险。

教孩子勤洗手，别用手摸口鼻；咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘挡一下，减少病菌传播。

保证充足睡眠，饮食均衡，多吃富含维生素和蛋白质的食物；鼓励孩子适度运动，比如散步、游泳，增强免疫力。

孩子发烧是成长中常见的“小麻烦”，家长只要掌握科学的应对方法，保持冷静，就能帮孩子平稳度过。记住，理性观察、科学护理、及时就医，是应对发烧的关键。守护孩子健康，从每一次正确应对开始。☺