



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

發燒是甚麼?

發燒就是身體的溫度高於正常人體溫度。它是人體抗感染防禦系統的一部份。對兒童而言，體溫達到或超過華氏 100.4 度，就是發燒。

甚麼引起發燒?

發燒是一種症狀，而不是一種疾病。兒童通常因為感染引起發燒。發燒激活人體的免疫系統並能抵抗感染。一般發燒本身並不危險，也不會對腦部或其它器官造成長期傷害。

發燒會持續多久?

大部份的發燒是在華氏 101 度到 104 度（即攝氏 38.3 度到 40 度）之間，會持許兩到三天。一般而言，發燒不是衡量疾病嚴重性的一個很好依據，重要的是通過孩子的行為表現來確定他/她的病情是否嚴重，而不是單單根據發燒來衡量。

如何測量體溫?

有很多測量發燒的方法，數碼體溫計比玻璃/水銀體溫計要安全。

腋下測量

- 快捷方便，對不滿三個月的嬰兒較為安全。
 1. 把體溫計的尖端部份放在腋下（腋下要保持乾燥）。
 2. 把手臂放下，手肘靠在胸前。

直腸測量

- 適用於四歲或五歲以下的兒童。
 1. 讓孩子腹臥在您的大腿上。
 2. 在體溫計的尖端及孩子的肛門塗上水性潤滑劑。
 3. 把體溫計輕輕插入肛門/直腸約一寸。（如果孩子不到六個月，只需插入 1/4 到 1/2 寸）
 4. 捉緊孩子不讓他/她亂動。

耳道測量

- 適用於六個月以上的嬰兒。
- 如果天氣寒冷，孩子在戶外活動，他/她必須進室內 15 分鐘後才測量體溫。
 1. 把耳朵往後拉，使耳道拉直。
 2. 把體溫計的尖端部份放在耳道裡，只需兩秒鐘就能測出體溫。

舌下測量

- 四歲或五歲以上的孩子，可使用舌下測量法。
- 確定孩子 30 分鐘前沒有喝冷的或熱的飲料。
 1. 把體溫計的尖端部份放在孩子舌底一側靠後的位置。
 2. 讓孩子用嘴唇（不要用牙齒）和手指保持住體溫計的位置。

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG



如何幫助正在發燒的孩子?

首要考慮的是減輕孩子發燒時的不適感，可以嘗試以下的方法：

- 使用退燒藥
 - Acetaminophen (品牌名稱: Tylenol) 是不錯的選擇
 - 六個月以上的孩子也可以選擇 Ibuprofen
 - **不要使用 Aspirin (阿斯匹林)**，它會對兒童產生嚴重的副作用
- 讓孩子少穿點衣服，因為加衣服或蓋上被毯會使身體的熱量不能散發，導致體溫升高
- 把一條冷毛巾放在孩子的前額上
- 給孩子洗一個溫水澡
- 讓孩子多喝水或流質飲品，可嘗試加冰棍或冰塊
- 不要洗酒精浴
- 等孩子痊癒後，定時帶孩子看醫生打預防針

如果孩子出現熱性驚厥 (癲癇)，該怎麼辦?

發燒不一定會引起驚厥 (癲癇)。只有不到百分之五的兒童因為發燒引起驚厥，而且大多發生在幼兒身上。熱性驚厥通常不會造成傷害，但如果出現這種情況，您還是要及時帶孩子去看醫生。

應該甚麼時候打電話給醫生?

如果孩子出現以下情況，要馬上打電話給醫生：

- 孩子不滿三個月，體溫超過華氏 100.4 度或攝氏 38 度
- 孩子發燒，而且看起來病得很嚴重：
 - 煩躁或昏睡難醒
 - 頭痛或脖子僵硬
 - 呼吸困難
 - 無法吞食
 - 不想喝東西
 - 皮疹
 - 癲癇發作

如果以下情況出現，請在 24 小時內打電話找醫生：

- 三到六個月的孩子，體溫超過華氏 100.4 度或攝氏 38 度
- 六個月以上的孩子，體溫超過華氏 104 度或攝氏 40 度
- 持續發燒超過三天
- 沒有平時那麼好動愛玩
- 不想喝水或飲料
- 有其他顧慮或問題要找醫生

資料來源：

- Children's Hospital Boston
- MedlinePlus

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。