

宝贝发热了，别慌！

发热是儿童疾病常见的症状。

一旦发现家中宝贝发热了，家长往往急得团团转，变得焦虑起来，给宝贝喂退烧药、裹被子、飞奔医院，恨不得立即让宝贝的体温恢复正常。

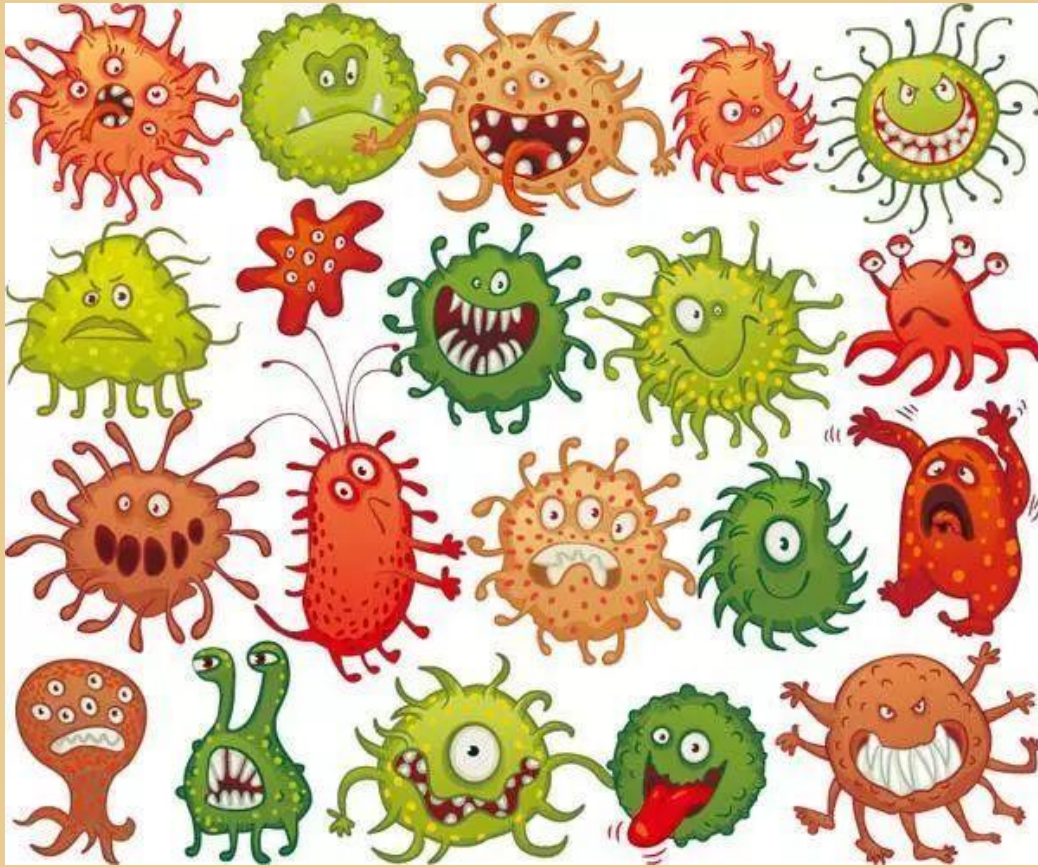
别慌！别慌！让疾控君来帮你舒缓紧张情绪，沉着应对宝贝发热这件事儿！

首先，宝贝为什么会发热？

发热是宝贝身体自我防护所发出的信号。

可能是提醒你：

不好！外界气温太高了，宝贝有中暑风险。



因为婴幼儿体温调节中枢还没有发育成熟，体温容易受外界温度影响。比如夏季气温较高的情况下，孩子比成人更容易发生中暑。

也可能是提醒你：

不好！有病毒或者细菌入侵宝贝身体。

病毒和细菌在热的环境中活动力减弱，难以存活。

当宝贝的免疫系统为了对抗入侵的微生物而活跃起来时，白细胞增多，代谢水平提高，体温就会随之升高。

第二，宝贝真的发热了吗？

人体有精确的体温调节系统，能够确保体温维持在 37℃ 左右。但儿童的新陈代谢旺盛，体温很容易超过 37℃。如果肛温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，或腋温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ，可能是真的发热了。

第三，通过宝贝的表现，能初步判断病情的严重程度吗？

宝贝的热度高低与疾病的轻重不能完全等同。宝贝发热时的表现和平时一样，情绪平稳，活动和饮食都正常就没有大碍。

宝贝发热除了看体温，还要留意是否伴有其他症状，如咳嗽、呕吐、腹泻、腹痛、出疹等，并记录下来便于就诊时准确地向医生描述。



第四，宝贝发热了怎么处理？

1. 《中国 0 至 5 岁儿童病因不明的急性发热诊断处理指南》认为，当孩子体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 或出现明显不适时，建议采用退热剂。这个原则也同样适用于学龄儿童。
2. 孩子发热且伴有昏迷、神志不清或严重的腹痛、头痛、呕吐、腹泻、呼吸困难等症状，都应立即送医。
3. 学生如果被诊断为传染病，应该按照传染病的隔离要求进行隔离，符合返校就读的条件后由医疗机构开具证明方能够回学校继续上学。



第五，宝贝发热了如何照顾？

- 1.体温上升过程中，身体会发冷、寒战，要注意给孩子添加衣服保暖。
- 2.体温下降到正常时，孩子会觉得热，要适当减少衣物。
- 3.虽然在用退热药基础上联合温水擦浴短时间内退热效果更好些，但会明显增加患儿不适感，故不推荐使用温水擦浴退热，更不推荐冰水或乙醇擦浴方法退热。
- 4.多给孩子喝开水，采用少量多次饮水的方式，以便出汗，将热量散发出去。不建议喝饮料和含糖分高的果汁。



图片来源：视觉中国 www.vcg.com

- 5.饮食应该清淡，有助于消化，避免摄入高脂肪食物，生病期间也不要摄入过多蛋白质，防止肠胃负担加重。
- 6.保证睡眠时间和质量。
- 7.为了避免交叉污染，照护者要用“六部洗手法”规范洗手。
- 8.孩子的居室要保持良好的通风，避免长时间门窗紧闭。