# 乖乖發燒不用慌

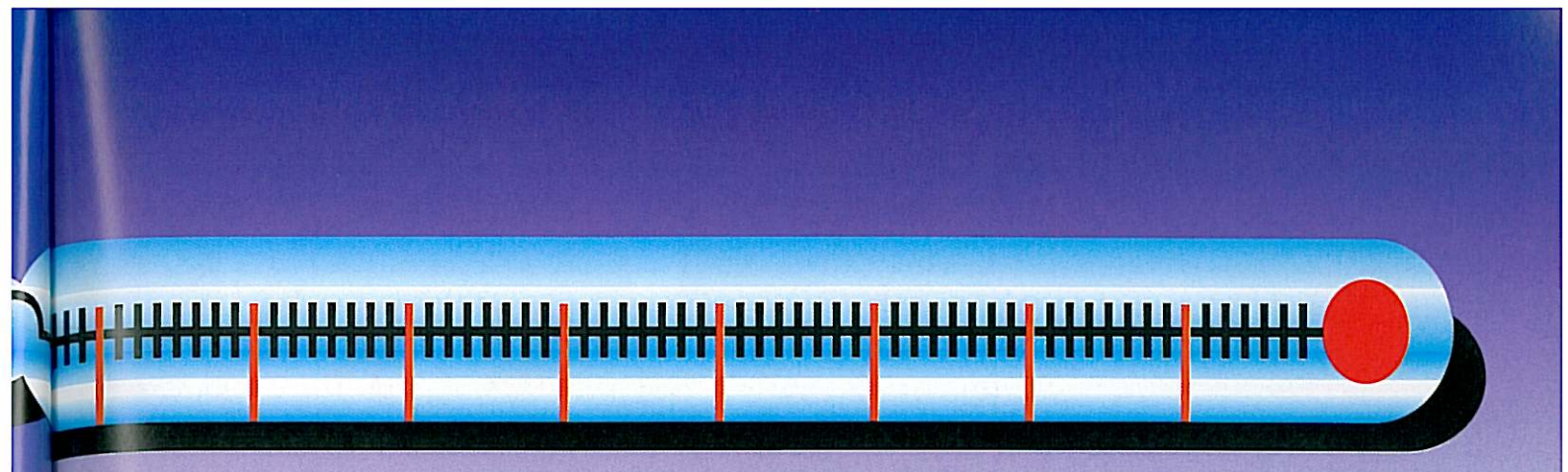
## 發燒燒不壞 壞在不知病源

「咦，小B的臉珠怎麼這樣燙手的？老公你來看看。」

「嗯，好像發燒了。」

「哎呦，那怎麼辦才好，小孩子發燒可會燒壞腦子的，怎辦呢？怎辦呢？」

「喂，喂，老婆你冷靜一點，你慌成這樣，孩子的腦袋未燒壞，你的腦筋就先出問題了。」



為人父母者，當小孩子身體出現問題時都顯得份外擔心，尤其是發燒。拜報章、電視劇集的廣泛宣傳所賜，大家都害怕孩子燒得厲害的話，會損害身體和腦部，造成永遠的創傷。

其實發燒不是甚麼可怕的疾病，反而我們應該多謝它才對，因為它擔當了通訊的角色，告訴我們小寶寶的身體可能出現了某些問題，尤其對一些年幼、仍未能把自己的意思或感覺表達出來的小孩子而言，發燒可說是很重要的訊息。

## 體溫偏離常規

小孩子發燒時，一般都會出現手腳冰冷的情況，這是正常的現象。我們是溫血動物，體溫時常保持在37度附近，但當有細菌入侵身體，卻會影響我們體內的調溫系統，令身體誤信一個較高的溫度才是正常。此時身體會作出3種反應：

- 保持熱度。為了保持這個溫度，身體會自動減少流向四肢和皮膚的血液，因此**發燒中的孩子四肢會顯得冰冷。**
- 產生熱量。**身體為了產生更多熱能，會出現顫抖的情況。**
- **發出訊息，通知大腦現在溫度過低**，因此你自然會以為真的感到冰冷。

***發燒本身不是疾病，而是表示身體可能出現以下的問題：***

***(1) 受到細菌、病毒、原生動物或真菌感染；***

***(2) 惡性腫瘤；***

***(3) 結締纖維組織疾病，例如類風濕性關節炎；***

***(4) 其他原因，包括藥物影響、內分泌問題、週期性體溫過高等。***

目前對於後3項引致發燒的真正病理仍不大清楚；至於第1個問題，可能是細菌等感染媒體刺激體內的白血球，令它們產生一種蛋白質內熱原，進而刺激下丘腦的體溫控制中心，因而出現發燒的現象。

## 發燒不會壞腦子

發燒只不過是一個癥狀，不是疾病，因此大多數不會對病者造成不良影響，也**沒有「燒壞」腦子這回事。造成腦部受損的，其實是那些引致發燒的疾病**，例如腦炎、腦膜炎等。不過由於患上這些病時，一般也會出現發燒的現象，因而容易令人誤會。

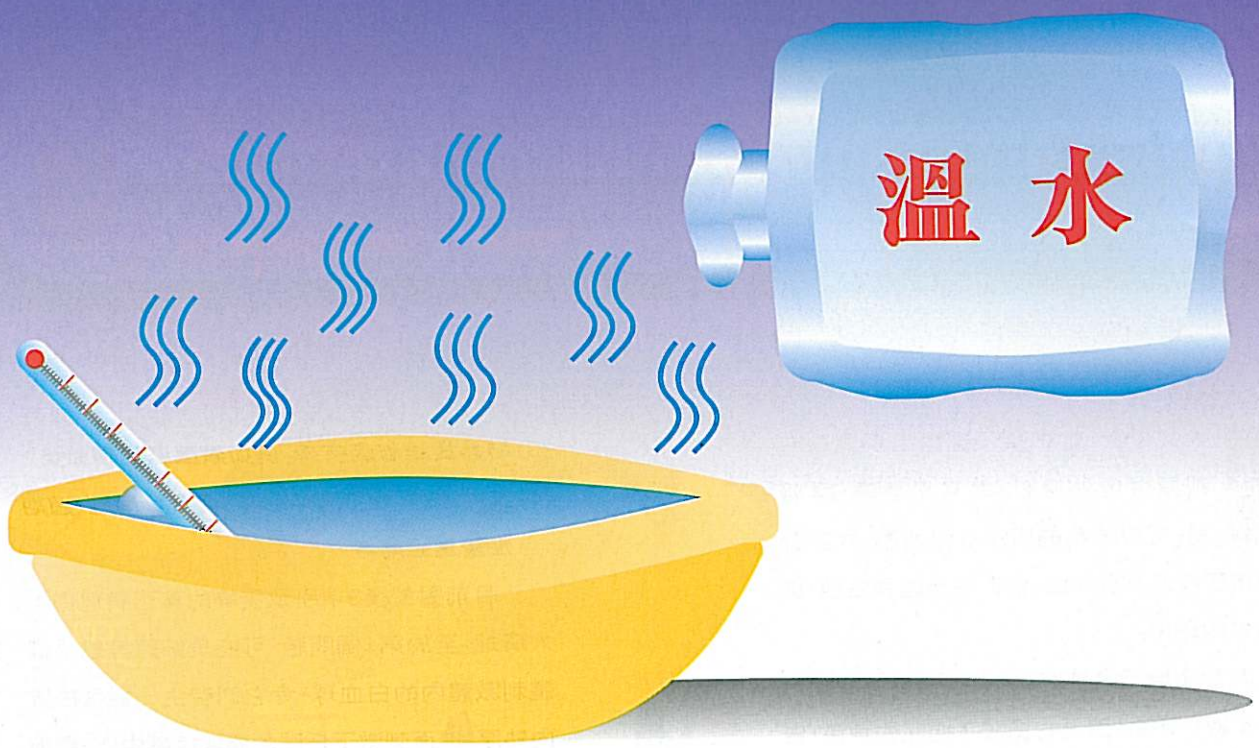
無論是任何疾病，基本上都可將癥狀歸納成兩類：

(1) 普通癥狀：除了發燒外，還包括虛脫、身體不適及食慾不振等。

(2) 某種疾病的癥狀：例如胃腸炎時出現的腹瀉和嘔吐；扁桃腺炎時出現的喉嚨痛；肺炎時的咳嗽及痰等。

假如父母只察覺到孩子出現第一類癥狀，可能無助醫生診斷病情；但假如能夠發現第二類癥狀，對及早找出病源及作出適當的醫治將非常有用。

因此，為了讓醫生能更準確地診斷，父母應細心留意小孩子除了發燒外，還有甚麼癥狀。假如他同時有咳嗽、流鼻水或眼睛痕癢的問題，可




| | 肛溫 | 口溫 | 腋溫 |
|---|---|---|---|
| 發燒溫度 | 38.1℃以上 | 37.5℃以上 | 37.1℃以上 |
| 測量時間 | 1-3分鐘 | 3分鐘 | 5分鐘 |

能他只是一般的感冒；但也很可能是痲疹、腸道孤病毒、腺病毒、猩紅熱或川崎症。無論是那種疾病，父母都應該盡快送孩子到診所或私家醫生處就醫，以免病情惡化。

## 就醫前後的護理

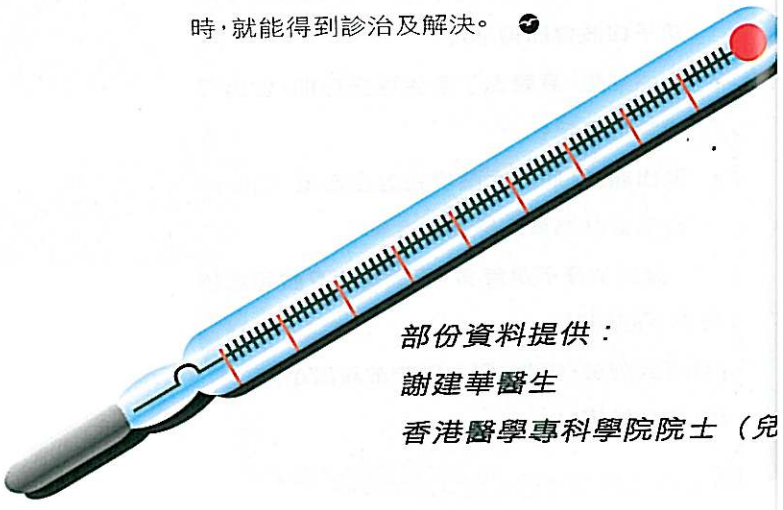
在看醫生前，家長不妨先在家裏替孩子量度體溫，並設法減低小孩的溫度。量度體溫的方法分3種，包括量肛溫、口溫或腋溫。**年紀較小的小孩子，量肛溫是最好的方法**；腋溫由於易因流汗或身上衣服多少而有影響，因此容易失準。

在確定是真的發燒及其溫度後，家長可採取一些措施，以協助孩子降溫。最簡單的方法，是以溫水擦拭他的身體，但千萬不要用冷水或酒精擦拭，這樣做反而會使周邊血管收縮而不易散熱。此外，亦應給他穿著輕便又吸汗的衣服，可有助散發體熱，降低體溫。

經醫生診斷後，若發現只是一般感冒，大多會給予小孩退燒藥。退燒藥本身並沒有治病的功能，只能幫助孩子退燒，讓他舒服一些。因此，若溫度仍持續不退，兼且維持很長一段時間，或出現發燒以外的癥狀，就必須再去看醫生，以防是其他嚴重疾病引致發燒。

不過父母也不要過份緊張，有時燒退得較慢，或退燒後再復燒，可能也是正常現象。除非有不尋常的情況或新的變化出現（例如出現肚瀉、喉嚨痛等其他問題），否則應先把醫生開的藥服完後才再覆診。

沒有人希望自己的子女生病，但生病很多時是很難避免的；因此最重要是在孩子生病時，懂得如何處理和照顧，讓一切疾病在最初開始時，就能得到診治及解決。



*部份資料提供：*
*謝建華醫生*
*香港醫學專科學院院士（兒*