



京华药事

# 儿童发热的护理及用药指导

文 / 北京爱育华医院 丁少坤



**丁少坤** 主管药师，抗感染专业临床药师。

有8年三级甲等医院工作经验，作为抗感染专业临床药师，参与感染相关日常查房会诊、药事管理等工作。现就职于北京爱育华医院，从事药物治疗评估与管理、患者用药教育与咨询、医嘱审核与干预等工作。

当孩子小脸通红、额头滚烫，无精打采地依偎在家长怀里时，那份揪心与焦虑，为人父母者都深有体会。发热是人体最常见的症状之一，儿童发热往往突然而至，考验着父母的冷静与智慧。然而，发热真的只是需要被“镇压”的敌人吗？退热药的使用是否多多益善？物理降温是万能法宝还是暗藏误区？本文将拨开迷雾，为家长们提供科学、实用的儿童退热护理与用药指导。

## 一、认识发热

发热本身并非一种疾病，而是人体免疫系统对抗感染的积极信号，具体体现在：

- **免疫加速器：**适度升高的体温（38~40℃）能激活免疫细胞，增强其吞噬病原体（如病毒、细菌）和产生抗体的能力。
- **病原体抑制剂：**许多病原体在较高温度下繁殖速度会减慢，体温升高能帮助身体限制感染扩散。

● **生理性警示灯：**它是身体发出的明确信号，提示家长关注孩子可能存在的健康问题。

## 二、发热后何时需要干预

● 体温在38.5℃及以上且伴有明显不适（如烦躁哭闹、精神萎靡、头痛、肌肉酸痛、无法安睡或进食）时，使用退热药可让孩子感觉舒适，使其更愿意休息和补充水分，从而利于恢复。

● 对于有热性惊厥病史的孩子，虽然退热药不能绝对预防惊厥，但通常建议在体温开始上升（>38℃）时尽早使用，以降低发作风险。

● 对于患有严重基础疾病（如严重心脏病、慢性肺病、代谢性疾病等）的孩子，发热可能加重身体负担，需要及时处理。

● 若孩子体温在38.5℃以下或虽在38.5℃及以上但无不适症状且精神状态良好，可保持观察。

【重要提醒】若孩子非常难受，不要因体温未达38.5℃而拒绝用药；若孩子体温超过38.5℃，但睡得安稳，也不要强行叫醒喂药。

## 三、科学使用物理降温方法

物理降温是家长处理孩子发热时重要的辅助手段，但需遵循科学的操作规范。

### 1. 推荐方法

（1）减少衣物并调节环境温度

让孩子穿着轻薄、透气的纯棉衣物。保持室内温度

舒适(约24~26℃),可适当开窗通风或使用空调(注意避免冷风直吹)。

(2) 补充水分

鼓励孩子少量多次饮用温水、奶、口服补液盐等。水分充足才能保证散热(通过排汗、排尿)和血液循环顺畅。观察尿量和颜色(以淡黄色为宜)是判断补水是否充足的有效方法。

(3) 温水擦浴

仅适用于孩子对退热药过敏、不耐受或服药后仍持续高热不适的情况。用32~34℃的温水浸湿毛巾,重点擦拭孩子的颈部、腋窝、肘窝、腹股沟、腘窝等大血管流经处。需注意,擦浴时间不宜过长,10~15分钟即可。擦浴后立即擦干并穿好衣物,避免着凉。

2. 常见误区

(1) 酒精擦浴

酒精可经儿童娇嫩的皮肤进入体内,可能导致酒精中毒,表现为嗜睡、意识模糊、呼吸困难等症状。同时,还可能引起寒战。

(2) 冰敷或冷水浴

强烈的冷刺激会引起皮肤血管剧烈收缩,反而不利于散热,并可能诱发寒战,导致身体产热增加,甚至引起体温反跳升高。

(3) 捂汗

过度包裹会阻碍散热,导致体温进一步升高,甚至诱发脱水或“捂热综合征”。其症状包括高热、大汗、脱水、抽搐、缺氧等,严重时可危及生命。

四、两种推荐的儿童退热药

世界卫生组织(WHO)和各国儿科指南推荐儿童使用的退热药只有两种:对乙酰氨基酚和布洛芬。两种药物的对比见表1。

为保证用药安全,家长们需要重点注意以下两点:

● 3月龄以下的婴儿发热,必须立即送医,不可自行用药! 3至6月龄,首选对乙酰氨基酚,但首次用药务必在医生指导下进行。6月龄及以上的婴儿,两种药物均可选用。

● 建议选择一种药物使用,应避免交替使用。交替使用会增加不良反应的发生风险,同时在时间上难以精准把控,容易用错而造成严重后果。

表1 对乙酰氨基酚与布洛芬的对比

| 比较内容    | 对乙酰氨基酚                 | 布洛芬               |
|---------|------------------------|-------------------|
| 适用年龄    | ≥3月龄(遵医嘱)              | ≥6月龄              |
| 作用特点    | 解热镇痛为主,抗炎作用弱           | 解热镇痛兼具抗炎          |
| 起效/持续时间 | 起效较快(约30~60分钟),持续4~6小时 | 起效稍慢,持续6~8小时      |
| 优势      | 胃肠刺激小                  | 退热效果稍强,持续时间稍长     |
| 主要风险    | 肝毒性(过量)                | 胃肠刺激较大、肾毒性(脱水/过量) |
| 慎用人群    | 肝功能不全者                 | 脱水、呕吐、腹泻、有胃肠/肾病史者 |

五、给家长的实用建议

1. 备好工具及药物

家中常备儿童专用电子体温计(耳温枪、额温枪相对方便,但需要注意正确使用;腋温计测量需孩子配合)、按体重计算好剂量的单一成分对乙酰氨基酚和(或)布洛芬及专用量具。

2. 记录体温

发热期间记录每次测量的体温、时间,并记录用药情况(药名、剂量、时间),以及孩子的精神状态、饮食、大小便情况,就医时带给医生看。

3. 温和护理

提供安静舒适的环境,允许孩子休息。穿着适度,不要捂热。鼓励孩子进食但不要强迫,可提供流质或半流质的易消化食物(如粥、面条)。切记:水分补充是重中之重!

4. 保持冷静

发热是常见症状,绝大多数情况可在家中处理。过度焦虑会影响判断,观察孩子的整体状态比仅仅盯着体温数字更重要。

5. 信任医生

对于药物选择、剂量及病情判断有疑虑时,应当及时咨询医生或药师,不要自行诊断或听信非专业建议。

孩子每一次发热,都是对父母的考验。理解发热的本质,掌握科学护理方法,安全规范地使用药物,学会识别危险信号,是每位家长的必修课。请记住,在守护孩子健康的路上,冷静和科学永远是最强大的武器。

