寶寶0-1歲文章
文章

嬰幼兒體溫詳解：嬰兒發燒該怎麼辦？寶寶體溫高是發燒了嗎？

十一月 21, 2022

嬰幼兒體溫高或發燒的原因有很多種，常見的有：急性腸胃炎、上呼吸道感染（俗稱感冒）、肺炎、泌尿道感染等。其中，急性腸胃炎多半為病毒感染而引起，其症狀除了嘔吐、拉肚子，也常伴隨腹部絞痛、腹脹、發燒或食慾不振。媽媽們可以透過本篇文章學習嬰兒發燒的基本知識，了解正確的觀念及處理方式，並調整寶寶發燒時的飲食。

Author(s): 審稿人 - 陳慧文醫師

建議媽媽們發現嬰兒發燒時，直接就醫尋求專業診斷，因為一般人很難透過自行觀察判斷寶寶感染了什麼病原體。
造成嬰幼兒體溫過高的原因有很多種，常見的有：急性腸胃炎、上呼吸道感染（俗稱感冒）、肺炎、泌尿道感染等。另外，由非感染原因引起的發燒林林總總，包括脫水、中暑，甚至是少見的川崎氏症、自體免疫疾病、惡性腫瘤或是惡性血液疾病等。上述描述的發燒病因看起來很可怕，但**其實測量出嬰兒體溫過高時，也有可能只是假性發燒，不是真發燒。**

由於嬰兒的體溫本來就比成人還要高，有時候嬰幼兒體溫會忽然高達37.5度，是因為嬰兒調節體溫的下視丘功能還未成熟。另外嬰兒新陳代謝旺盛，皮下脂肪比成人少，造成新陳代謝過程中所產生的熱量，透過嬰兒的皮膚傳遞到表面，因此就容易感覺嬰幼兒體溫比較高。

另外，天氣熱衣服穿太多，或剛洗完熱水澡，都有可能測量出嬰幼兒體溫暫時性上升的假性發燒。因此家長不用太擔心，應先安撫寶寶，減少衣服件數等，至少15到30分鐘後再測量耳溫或肛溫等中心溫度。測量額溫的話因為是表面溫度，超過37.5度就算發燒了。假如反覆測量耳溫或肛溫後若依舊超過38度，合併精神活力和食慾減少的狀況下，建議就要盡速就醫治療。需要注意的是，六個月以下嬰兒使用耳溫槍有可能不準確。

寶寶體溫過高是發燒嗎？確認寶寶發燒三步驟

確認寶寶發燒步驟一：先檢查寶寶衣服是否穿太多，或室溫是否過高。
確認寶寶發燒步驟二：安撫寶寶盡量不哭鬧至少15分鐘後再重新測量。

確認寶寶發燒步驟三：六個月以下寶寶使用耳溫槍或肛溫計，測量是否中心體溫超過38度。

衍伸閱讀：＜嬰兒哭不停怎麼辦？找出哭泣原因很重要>

嬰兒體溫過高該如何退燒？正確的退燒處理方法

嬰幼兒體溫幾度算發燒？若是發現未滿六個月大的嬰幼兒體溫測量超過38度時，建議盡快就醫，因為發燒可能是寶寶身體受感染的警訊，需要到醫院做詳細檢查才能判斷。六個月以上的足月健康嬰兒，若嬰兒活力佳且手邊備有之前醫師開立的退燒藥水，而且清楚嬰兒該年齡體重所需的確切安全劑量，則可以先餵藥一次，觀察退燒後的精神狀況。

倘若六個月以上的寶貝們高燒40度以上且合併意識不清、嗜睡、呼吸急促、食慾及活力極差、甚或出現痙攣等緊急的情況，才需要立即就醫，並不是寶貝發燒就一定得半夜衝來急診看病。

正確服用退燒藥的觀念也很重要，尤其是退燒需要時間，請爸媽耐心等待約1小時再測量，這時體溫才會下降，千萬不要急著餵第二次藥。若是遇到寶寶發燒不退，需要使用第二次退燒藥，須注意兩次退燒藥中間應該間隔至少4個小時。

如果寶寶發燒服用退燒藥後又再度發燒，並非退燒藥沒效，事實上退燒藥的效果只能維持4-6小時，若經測量後反覆燒退多日，建議就醫確定是否有其他病因。

嬰幼兒體溫過高，退燒處理步驟：

寶寶退燒步驟一：未滿六個月的嬰兒發燒，應立即就醫；六個月以上的嬰兒發燒可先在家觀察服用一到兩次退燒藥後反應。

寶寶退燒步驟二：觀察寶寶服用退燒藥或退燒後的活動力是否恢復，以及是否有出現其他不適症狀。

寶寶退燒步驟三：若服用退燒藥後降溫不佳，或反覆燒退多日，或寶寶即使退燒後活動力仍差、出現呼吸急促、痙攣等情況，應立即就醫。

有效退燒的方法，其實千萬不要只依賴服用退燒藥，比如利用物理性的冷熱交換原理，也都可以讓寶寶更舒服一點，可以嘗試以下方法：

- 減少衣服件數
- 以溫水擦拭身體
- 多喝水
- 減少被蓋
- 泡溫水澡

- 保持通風

若寶寶發燒持續不退，仍建議盡速至醫療院所接受治療。另外也要提醒爸媽，**不要輕易嘗試網路上的偏方或民俗療法，有些方式反而對退燒有害無益，例如用酒精擦拭身體會讓毛孔收縮不易散熱，可能會讓寶寶發燒更嚴重。大家普遍使用的冰枕或退熱貼，雖然似乎會讓發燒的寶寶舒服一些，但其實沒有實證醫學的證據，有時容易造成寶寶的頭部溫度過低，使用上要謹慎。**



嬰兒發燒常見問題Q&A

Q1.寶寶發燒應該如何正確測量？

依據體溫計的種類及測量的部位不同，發燒的定義也有差別，測量嬰幼兒口溫（包括奶嘴溫度計）37.5度以上為發燒，測量耳溫及肛溫38度以上為發燒。
三個月以下的嬰兒因耳道較小，用耳溫槍測量耳溫可能不準確，但可以做參考，如果技術上可以應再測量肛溫確認。三個月以下或體型偏小的寶寶，若是不適合測量肛溫與耳溫，可以考慮量腋溫或背溫，超過37.2度則為發燒。

Q2.寶寶手腳冰冷是發燒嗎？

嬰幼兒體溫系統發育尚未完全，身體四肢末梢循環較差。所以有時寶寶的四肢手腳冰涼、或是看起來偏白，並不一定就是感冒發燒，有可能只是穿太少。爸媽還是要按照標準的方式來測量體溫，有時只要將手腳保暖就可以了。

Q3.發燒會不會燒壞腦袋？

寶寶發燒不會燒壞腦袋。過去坊間流傳發燒會燒壞腦袋是錯誤的，而會傷害腦部的不是體溫，而是病毒及細菌，例如日本腦炎，痲疹，還有細菌性腦膜炎等等。發燒的溫度高低也不等於疾病嚴重程度，退燒後觀察寶寶的食慾及精神狀況更為重要！
隨著現今醫療進步以及疫苗的普及，嚴重腦炎感染並非常見發燒原因，因此寶寶發燒大多只是病毒感染，爸媽不用太過擔心。

重點摘要：

- 嬰兒體溫會比成人高，首先確認寶寶是否為真發燒。
- 先檢查寶寶衣服是否穿太多、室內溫度是否過高，並安撫寶寶等待至少半小時後再量體溫。
- 未滿六個月的寶寶發燒應立即就醫，六個月以上的寶寶若突然發燒，可先使用醫師建議劑量退燒藥1-2次，未好轉仍建議就醫。
- 嬰兒發燒拉肚子的原因，可能來自感染輪狀病毒或沙門氏菌等等所引發的急性腸胃炎。

參考：

- Gastrointestinal infections in babies(link)
- Viral Diarrhea (Infant/Toddler)(link)
- Diarrhoea (link)
- 衛生福利部國民健康署–「健康的叮嚀：打破發燒的迷思」(link)
- 衛生福利部國民健康署–兒童發燒生病處置?(link)

