

恒星育婴室 主编

如何 应对宝宝发烧

妈妈必须知道的真相

HOW TO DEAL WITH FEVER IN
BABY

The New Science
of Darwinian Medicine



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

如何 应对宝宝发烧

妈妈必须知道的真相

恒星育婴室 / 主编



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何应对宝宝发烧 / 恒星育婴室主编. -- 桂林 :
广西师范大学出版社, 2014.4
ISBN 978 - 7 - 5495 - 5163 - 7

I. ①如… II. ①恒… III. ①小儿疾病 - 发热 - 诊疗
IV. ①R720.597

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第042558号

出 品 人: 刘广汉

责任编辑: 卢 义 刘美文

装帧设计: 沈 淇

广西师范大学出版社出版发行

{ 广西桂林市中华路22号 邮政编码: 541001 }
{ 网址: <http://www.bbtpress.com> }

出 版 人: 何林夏

全国新华书店经销

销售热线: 021-31260822-882 / 883

南京理工大学资产经营有限公司印刷

(南京市光华路1号 邮政编码: 210094)

开本: 718mm × 1000mm 1/16

印张: 29 字数: 340千字

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定价: 68.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读请与印刷单位联系调换。

序言

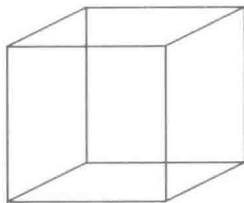
妈妈在哺育宝宝的过程中最害怕、最恐惧的莫过于宝宝发烧了，尤其是那些初为人母的妈妈。第一次遇到宝宝发烧时无助、恐惧、自责的心理，想必仍然是许多母亲至今记忆犹新、不堪回首的往事。

我曾经就宝宝发烧的相关问题对200位妈妈做过一次问卷调查，其中有一个问题的调查结果令我印象极为深刻。所有妈妈都对“你是否担心发烧会烧坏宝宝的大脑”这一问题给予了肯定的答复，这完全出乎我的意料。出乎意料源于这100%的肯定。没有想到发烧在妈妈们的心理上竟然会有如此可怕的印象！除此之外，一些类似的观点也非常普遍，比如发烧会烧出肺炎、脑膜炎等等，这些都是妈妈们恐惧发烧的原因。发烧已成为妈妈们的众矢之的，谈烧色变，避之唯恐不及。

妈妈为什么害怕宝宝发烧？发烧真的会伤害宝宝的大脑、烧出肺炎、脑膜炎吗？当我们更全面深入地了解发烧之后，这些问题自然会有答案。

本书的理论依据来源于达尔文医学。目前，关于达尔文医学仅有的书籍是《我们为什么生病——达尔文医学的新科学》（Why we get sick-The New Science of Darwinian Medicine）。该书的作者是美国R.M.尼斯博士和G.C.威廉斯博士。

自然选择和适应性代价是达尔文医学核心思想的重要组成部分。从自然选择来看待发热存在的价值和意义为我们重新认识发热提供了一个全新的视角。在此，我用纳克方块（Necker cube）的隐喻来解释：



纳克方块是一个错视的图像，它由12条线组成，绘制成一个透明等大的立方体。大多数的人在初看纳克方块时，会将左前方的面视为立方体最接近观察者的一面，也许是因为人们在物体上方俯视物体的机率远高于物体下方仰视物体的情形，因此大脑倾向以这个的方式来诠释图像。

但当人们凝神注视时，会发现它可转换方向。这就有了两种诠释方式：一种是在一个较高位置看透明立方体的俯视图，另一种是在一个较低位置看透明立方体的仰视图。

但实际上，纳克方块并不是立方体，它只是一个由12条线组成的二维图形，在上幼儿园的小朋友眼里也许只是12根冰棍棒。

我们以我们的认识状态来看待世界，可能不是世界的本来面目。当我们不断被告知发热会烧出脑膜炎、肺炎、心肌炎等观点后，已经很难看到发热的本来面目。

可能有许多人对此持怀疑的态度，这是可以理解的。中医、西医对发热治疗的理论和方法随处可见，各种学术性论文也比比皆是。在此，我无意于去分辨孰是孰非，我所要做的只是努力将对达尔文医学的理解，以及由此看到的另外一个世界，用妈妈们提供的记录和数据进行分析归纳，将事实呈现给各位，由各位读者，尤其是妈妈们来评判。在这一点上，并不存在我个人的主观臆断和企图，我将努力把纳克方块还原成二维平面图形。如理查德·道金斯（Richard Dawkins）在《自私的基因》一书中所说：“考虑到我的这种尝试所能带来的种种益处，我是甘愿冒这种风险的。”

在如何应对宝宝发烧的问题上，目前我认为唯一行之有效的方法就是用妈妈们的经验来教育妈妈。如果每一位妈妈都能将自己宝宝发烧的经历和经验写出来与其他妈妈们分享，就会有更多的妈妈从中受益，特别是那些初为人母的妈妈和即将做母亲的准妈妈们。只有妈妈们团结起来、齐心协力才能战胜对发烧的恐惧心理，才会有更多的宝宝因

此获得健康。

我希望将这一理念以及多年来总结的经验和方法与更多的妈妈们分享，这是经过长期检验及众多妈妈们实践验证的。只要你掌握这一方法，就会更加从容地面对发烧，对发烧也将会有一种全新的认识，并因此获得战胜恐惧后的愉悦。

我欣赏小巫在《给孩子自由》中说的一段话：我总是在说，孩子最需要拥有的品质之一是独立的思想与判断，而达到这个目的，首先要求我们这些做家长的具备独立思考与判断的能力。从养育孩子这件事做起，根据自己的实际情况，找到最适合自己孩子与家庭的养育方式，而不是盲目地听信专家、照搬照抄。在这个世界上，每个人看到的只是事物的一个角度，每样事物都有无数不同的角度。看世界的角度千变万化，每个人都有自己的角度，所以这个世界才五光十色。多一个角度，就多一份理解。我给大家提供的，也只是我个人的角度，也许跟你的角度有某些重合的地方，也必定跟你的角度有许多差异之处。引用史坦纳的一句名言吧：“请仅仅考虑我提供的观点，在你的亲身经历中去验证。”

恒星育婴室

2014年3月10日

目录

第一章 宝宝为什么会发热	1
第二章 初次发热	5
第三章 达尔文医学	24
第四章 幼儿急疹	53
第五章 发热护理	167
第六章 自然选择	184
第七章 发热记录选读	192
第八章 适应性代价	219
第九章 热性惊厥	229
第十章 发热与肺炎	252
第十一章 手足口	274
第十二章 姑息发热	294
第十三章 血常规	344
第十四章 咳嗽、腹泻	360
第十五章 发热特例	406
第十六章 推荐阅读	418
结束语——为什么会感冒？	449
希波克拉底誓言	454



第一章

宝宝 为什么会发热

妈妈在哺育宝宝的过程中都会遇到宝宝发热，宝宝为什么会发热？发热是生病吗？该如何看待宝宝发热？又该如何应对？想必这些都是妈妈们急切关心和需要了解的问题。先来了解一下宝宝的第一次发热，以下是对696例宝宝初次发热月龄的统计：

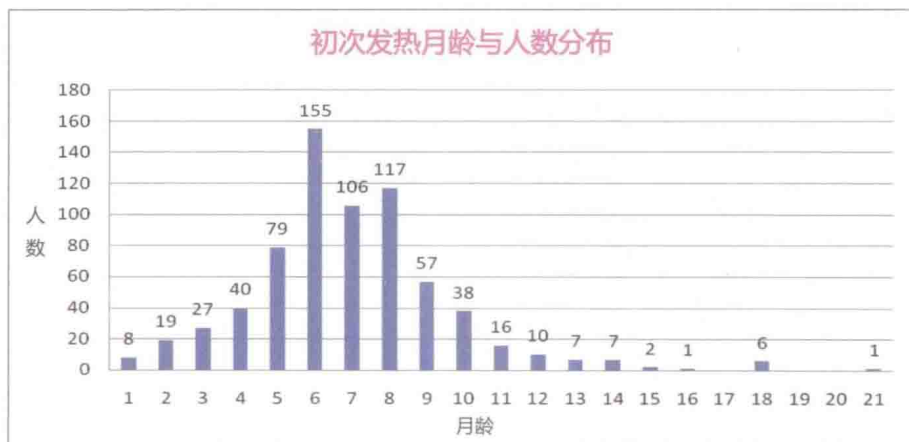


图1-1

- 从图中可以看出，婴儿在出生后的第一次发热的月龄大部分集中在4~10月，以出生后6个月为最多，大于和小于6个月的人数逐渐减少。
- 初次发热的时间与母乳喂养期相吻合，世界卫生组织（WHO）建议婴儿前6个月应该纯母乳喂养，结束母乳喂养的时间通常在3~12个月。
- 绝大多数婴儿在纯母乳喂养结束后的一段时间内会出现第一次发热，很多妈妈认为母乳喂养期结束后出现的发热是婴儿抵抗力下降的表现。
- 母乳喂养一般有两个阶段：1.纯母乳喂养，2.母乳与添加辅食的混合喂养。初次发热一般发生在纯母乳喂养结束进入混合喂养后。

在《我们为什么生病》一书中提到一位西雅图的独立学者、生物学家马季·普罗费（Margie Profet），她是一位研究适应主义工作程序的生物学家。普罗费对妊娠反应的思考为我们如何看待宝宝发热提供了一个非常有价值的线索。普罗费认为：像晨吐这样几乎是普遍而自发的现象不大可能是病理性的。她注意到胎儿的易伤害期几乎完全与晨吐的阶段相吻合。她悟出一条关键的线索：妊娠早期的恶心、呕吐和厌食可能是为了限制孕妇的饮食，目的在于使胎儿接触毒素的机会减到最小。

现代医学认为发热是儿科临床中最常见的一种症状，常出现于各种儿童疾病中。可是，婴儿初次发热的普遍性用疾病来解释就会出现矛盾，因为疾病并不具有普遍性。如果每个婴儿在纯母乳喂养结束后都要经历一次发热而无例外的话，按照普罗费为我们提供思考妊娠反应的线索，婴儿早期普遍出现的发热过程不大可能是病理性的，**初次发热应该看成是婴儿由母体免疫向自身免疫转化而发生的适应性反应**。发热是机体为了获取抗体、建立自身免疫系统所必须经历的适应过程，其目的就是为了更好地适应生存环境，而不应该看成是抵抗力下降导致的生病。

婴儿在纯母乳喂养期内很少会出现发热的现象，这个道理很简单，很多妈妈都知道母乳中含有婴儿所需的抗体。如果把婴幼儿早期出现的发热看成是抵抗力下降导致的生病，那么吃药打针在所难免；如果把发热看成是机体获取抗体、建立自身免疫的过程，我们就会加以保护和尊重。对婴儿发热不同的认识导致我们在如何应对宝宝发热上存在截然不同的方法。

从达尔文医学自然选择的角度出发，我们首先必须明确人与自然环境的关系。人与生存环境的关系不是对抗性的，而是“适应”。确立这种适应性关系对正确认识婴幼儿早期发热的价值和意义是至关重要的，这也是我们思考所有问题最基本的出发点。

新手妈妈可以从图1-1的数据看出，婴儿在结束纯母乳喂养后的一段时期内出现第一次发热。从初次发热的普遍性来看，这不是因为妈妈们没有照顾好自己的宝宝引起的，而是每一个宝宝都要经历的一个过程，因为无论你采取什么措施，发热总是不可避免的。

发热的诱因和原因

妈妈们通常认为引起宝宝发热的原因是受凉、长牙、积食、被传染等，还有的是因为接种疫苗，有的宝宝甚至在没有任何诱因的情况下也会出现发热的现象。平时宝宝喂养照顾得好好的，怎么就突然生病发烧了？这无疑使很多新手妈妈感到非常困惑，有的妈妈说“我怎么都想不通”。受凉、长牙、积食、被传染等是引起宝宝发热的诱因，而不是发热的根本原因，我们观察到的是引起发热的表象而不是事物的本质。真正的原因我们无法观察到，因为我们不能监测到宝宝抗体的变化，来自母体的抗体减少是引起宝宝发热的原因。

从自然进化的角度来思考，这个问题就变得非常有趣，母体含有宝宝所需要的抗体，这一现象似乎表明妈妈已经知道宝宝在出生后会发热，也就是我们常说的被病原传染。母乳喂养不仅仅为宝宝提供生长所需要的营养，还提供了抗体。抗体阻止了病原感染引起的发热。刚出生的宝宝还很弱小，需要母乳抗体的保护，妈妈不希望宝宝在这一时期出现发热，这是自然选择的结果。

妈妈对宝宝的初次发热有很强的自责心理，可以理解这是出于对发热的恐惧。如果换一个角度来看待初次发热的必然性和价值的话，或许能够缓解新手妈妈们紧张焦虑的情绪，正确面对总比回避问题要好。



第二章

初次发热

宝宝6个月了，凌晨3点睡梦中的妈妈忽然发现宝宝身体很烫，赶紧拿体温计测体温——腋温 38.5°C ，宝宝发烧了，体温还有升高的迹象！新手妈妈还是第一次遇见，一想到发烧会烧坏大脑、烧出肺炎，真是既恐惧又焦急。该如何应对宝宝的第一次发烧？

初次发热是宝宝出生后的第一次发热。一般都把宝宝发热看成是生病，因为对发热普遍存在恐惧的心理，如何降温退热就成为所有妈妈最关心的问题，认为热退了宝宝也就不生病了。退热降温的方法非常多，总体上可分物理降温和药物退热两种。有时这两种方法同时采用。

物理降温有温水浴、酒精擦身、冷敷、捂汗等，药物退热以退热药为主，给药方式分为口服、栓剂、针剂等。很多妈妈在平时学习育儿知识时都了解到宝宝发热 38.5°C 以下物理降温， 38.5°C 以上使用退热药。发热体温超过 38.5°C 使用退热药是为了缓解发热的不适，防止体温过高导致热性惊厥，热性惊厥也就是我们常说的抽风。

如果发热是生病，药物治疗无疑是最佳选择；如果发热不是生病而是宝宝获取抗体的适应过程，用药物治疗发热无疑阻碍了这一过程的完成。

妈妈们的疑问：

- 宝宝发烧，体温超过 39°C 、 40°C ，不用退热药控制，越烧越高、感染越来越严重怎么办？
- 看到宝宝发热难受的样子，退烧药不是可以帮助宝宝缓解一下不适的症状吗？
- 发烧不用药，宝宝自己能退烧吗？超过 39°C 甚至 40°C 的高烧引起并发症怎么办？

一、初次发热187例数据分类统计

1. 初次发热（药物）59例

序号	月龄	用药前热峰 (℃)	用药后热峰 (℃)	退热时间 (小时)	备注
1	9	39.1	37	27	服用美林后退热，没反复
2	7	37.8	38	16	头孢+咳嗽药
3	4	38	38.3	51	布洛芬1次，低烧反复
4	8	38	38.3	60	退烧药和感冒药
5	5	37.9	38.4	39	布洛芬混悬液1/4
6	8	38.8	38.5	24	温水浴3次+美林
7	8	38.5	38.5	72	美林2次
8	5	38.5	38.5	80	小儿解感颗粒2次
9	5	37.5	38.6	195	退烧药+输液，低烧反复
10	7	38.7	38.7	18	头孢+鱼腥草
11	5	37.8	38.7	33	小儿氨酚黄那敏颗粒，没有添加辅食
12	7	37.8	38.7	65	温水浴6次+输液
13	7	38.4	38.7	84	布洛芬2次+泰诺1次+输液2次
14	8	38.5	38.8	46	布洛芬，氨酚和头孢，辅食蛋黄添加
15	4	38.5	38.8	80	七珍丹
16	3	39.1	38.9	36	对乙酰氨基酚
17	6	38.2	38.9	39	起始39.2度，38.2度打退烧针
18	7	38.9	39	36	感冒冲剂
19	7	38.1	39	37	对乙酰氨基酚混悬滴剂
20	6	38.6	39	44	退烧针
21	7	38.5	39	54	泰诺+温水浴
22	5	38.9	39	55	美林
23	5	38.4	39	65	退烧针+消炎药+布洛芬
24	5	38.4	39	70	泰诺林2次
25	5	38.8	39	97	快克3次
26	6	38.2	39.1	74	美林
27	8	38.5	39.2	95	温水浴+头孢+退热栓
28	8	38.4	39.3	33	发烧前一天打乙脑疫苗，泰诺林1次
29	7	38.6	39.4	48	温水浴3次后39.4度+输液，输液后体温35.5度

序号	月龄	用药前热峰 (℃)	用药后热峰 (℃)	退热时间 (小时)	备注
30	5	39.4	39.4	72	前三天吃了退烧药和止咳药，第四天停药后退烧，宝宝吃奶粉，一天吃六次奶粉，一次米粉
31	14	39.1	39.4	78	退烧药和鱼腥草颗粒
32	6	39.2	39.4	92	退烧针+布洛芬
33	6	38.9	39.5	43	布洛芬
34	9	38.7	39.5	48	安乃近+头孢输液
35	6	38.6	39.5	82	退烧针2次+泰诺林2次+喜炎平2次+输液1次
36	5	38.2	39.5	102	泰诺林2次+住院输液4天，退烧后体温35.6度
37	12	38.8	39.6	44	泰诺2次
38	9	38.3	39.6	55	阿莫西林+小柴胡
39	3	39.6	39.6	59	温水浴+退热栓3次
40	7	38.5	39.6	75	泰诺林2ml，牛磺酸，紫雪。吃全蛋20天，基本一天一个蛋
41	7	39	39.7	96	布洛芬+退烧针，第5天洗澡后反复
42	7	39.4	39.8	19	喂了两次美林+2次温水浴，蛋黄吃过一次，好久没吃了
43	8	38.2	39.8	36	布洛芬1次
44	8	39.5	39.8	36	美林2次
45	7	38.5	39.8	89	吃了四天美林，一天2-3次，一些消炎颗粒和头孢
46	12	38.4	39.8	116	消炎药+输液+咳嗽药
47	6	38.6	39.8	120	9次美林
48	7	39.5	39.9	53	感冒药+布洛芬+输液
49	9	39.8	39.9	110	温水浴+布洛芬
50	8	39	40	34	温水浴后发烧40度，39度退烧针2次
51	7	38.5	40	66	退烧针
52	9	39	40	48	打麻风疫苗+美林
53	10	39.3	40	88	打了A群流脑疫苗后发烧，辅食添加蛋黄，温水浴+布洛芬
54	7	39.2	40	89	美林+阿奇霉素，蛋黄过敏没吃
55	6	38.7	40	101	退烧针4次
56	7	38	40	105	用药7次，温水浴2次
57	6	39.2	40.3	61	退热药3次+温水浴
58	9	37.7	40.3	79	温水浴2次+多次服用退烧药
59	6	39	40.3	91	美林1次，蛋黄很久才吃一次，她不怎么爱吃

(注：按用药后热峰由低到高排序)

2. 初次发热（温水浴）27例

序号	月龄	热峰	温水浴前热峰	退热时间	备注
1	8	38.8	37.7	21	温水浴，蛋黄没加
2	6	38.3	38.3	23	纯母乳喂养，温水浴2次
3	7	39	38	23	温水浴1次，蛋黄添加
4	5	38.6	37.5	25	温水浴，没吃蛋黄
5	13	39	38	27	温水浴
6	9	38.9	37.6	29	温水浴，蛋黄吃了一段时间了
7	6	38.5	38	30	温水浴，蛋黄停了有半个月了
8	7	38.7	38	30	温水浴
9	9	39.7	38.5	33	温水浴，蛋黄一天一个
10	8	38	37.8	40	疫苗+温水浴
11	4	38.4	38.2	40	温水浴，纯母乳
12	6	38.7	38.2	40	温水浴1次，之前一周每天1/4个蛋黄
13	8	39.6	39.8	44	温水浴
14	8	39.7	38.9	46	温水浴，纯母乳
15	9	39.3	38.3	48	温水浴
16	7	39.7	38.3	48	温水浴
17	6	39.6	39.1	50	温水浴
18	4	39.5	39.4	58	温水浴2次
19	4	38.5	37.8	60	温水浴，之前蛋黄有加，发烧前两天没吃
20	8	38.6	37.5	61	温水浴
21	9	38.4	37.7	62	每天洗澡，蛋黄没加
22	5	38.5	37.5	66	温水浴，蛋黄没加
23	6	38.9	37.5	66	温水浴4次，发烧那天上午有给他吃蛋黄，中午就开始发烧了
24	9	38.9	38.3	67	温水浴
25	3	38.2	37.4	96	混合喂养，温水浴2次，持续低烧
26	5	38.6	38	100	温水浴
27	7	39.1	37.6	101	发烧后洗温水浴，低烧反复，蛋黄没加

(注：按退热时间排序)

3. 初次发热（自然退热）101例

序号	月龄	热峰（℃）	退热时间（小时）	序号	月龄	热峰（℃）	退热时间（小时）
1	5	37.6	30	31	5	38.5	12
2	9	37.7	13	32	8	38.5	19
3	7	37.7	24	33	8	38.5	22
4	3	37.8	63	34	12	38.5	24
5	3	37.9	10	35	12	38.5	24
6	6	37.9	14	36	6	38.5	28
7	6	37.9	19	37	11	38.5	34
8	7	37.9	31	38	5	38.6	11
9	11	38	22	39	8	38.6	11
10	4	38	24	40	8	38.6	15
11	4	38	25	41	7	38.6	17
12	7	38	32	42	9	38.6	36
13	7	38.2	14	43	7	38.6	36
14	6	38.2	17	44	6	38.6	41
15	7	38.2	25	45	7	38.7	9
16	6	38.2	33	46	10	38.7	20
17	6	38.2	39	47	7	38.7	30
18	6	38.3	10	48	7	38.8	12
19	13	38.3	10	49	6	38.8	20
20	5	38.3	11	50	3	38.8	23
21	7	38.3	13	51	8	38.8	26
22	4	38.3	31	52	4	38.8	28
23	9	38.4	6	53	2	38.8	32
24	6	38.4	20	54	6	38.8	34
25	8	38.4	30	55	6	38.8	42
26	6	38.4	16	56	8	38.9	8
27	7	38.4	35	57	7	38.9	16
28	6	38.5	10	58	4	38.9	17
29	7	38.5	10	59	8	38.9	56
30	5	38.5	12	60	4	38.9	28