



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

专家答疑



宝宝发热怎么办

ZHUANJIA DAIJI BAOBAO FARE ZENMEBAN

编 著◎兰政文 邓伦旭



宝宝发热是每位家长都会面临的问题，其原理和处置方法，是父母亲最关心、最需要学习，但却又是误解迷思最多的课题。本书将体温调节、发热病理、如何区别发热严重程度以及量体温和退热的方法作浅显介绍，希望能给您提供一些实实在在的帮助，好让您的宝宝尽快走出发热的困扰，恢复正常的生活。



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



专家答疑

ZHUANJIA DAYI

宝宝发热怎么办

BAOBAO FARE ZENMEBAN

编著 兰政文 邓伦旭



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

专家答疑：宝宝发热怎么办 / 兰政文，邓伦旭编著. —北京：人民军医出版社，2012.3

ISBN 978-7-5091-5394-9

I. ①专… II. ①兰…②邓… III. ①小儿疾病—发热—防治 IV. ①R720.597

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第266057号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：吴 倩 黄维佳 责任审读：谢秀英

出 版 人：石 虹

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱

邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8166

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：京南印刷厂

开本：850mm×1168mm 1/32

印张：7.25 字数：147千字

版、印次：2012年3月第1版第1次印刷

印数：0001—4500

定价：23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

编者以宝宝发热为主题，详细阐述了发热这一常见症状的病因、类型及特点，简要列出了导致宝宝发热的主要疾病，以及诊断、治疗、护理与预防的措施，重点介绍了为宝宝退热的常用有效手段。本书内容新颖具体，方法简略实用，是一本年轻父母必读的育儿参考书。

前言



宝宝最常遭遇的状况是什么？发热。父母最担心的状况又是什么？还是发热。其实，只要你弄清了宝宝发热的原因，就会发现绝大多数发热并不可怕——此乃笔者撰写此书的目的之一：希望在您面对宝宝体温计上水银柱的突然“崛起”，能够镇静、从容一些，不致慌乱不堪、手足无措。

宝宝发热固然多见又麻烦，但医学发展到今天，已找到了多种有效的退热手段与措施，而且不少措施与手段并不复杂，作为外行的您也是能够掌握的——此乃笔者撰写此书的又一个目的：希望帮您自己当“大夫”，在家中就能有序且有效地进行处理，不必一见宝宝发热就忙着往医院跑。

即使宝宝发热较严重，需要住院治疗，父母多了解一些相关知识，也可为主治医生提供有价值的诊断资料，并协助护士做好护理事宜——此乃笔者撰写此书的第三个目的：希望帮您成为医护人员的好助手，为宝宝缩短病程、及早痊愈尽一份力。

总之，本书能为您提供一些实实在在的帮助，帮您的宝宝尽快走出发热的困扰，恢复正常生活。

兰政文 邓伦旭

2011年10月

目 录

一、宝宝的体温与测温 1

1. 体温——四大生命体征之一 1
2. 细说宝宝体温的特殊性 4
3. 发热是体热失衡的表现 5
4. 导致宝宝体热失衡的因素 7
5. 宝宝发热的信号 8
6. 体温计——宝宝发热的权威裁判 9
7. 只选对的，不选贵的 18
8. 掌握正确的测温方法 20
9. 新妈妈测温易犯的错误 24
10. 测温意外的应对办法 26
11. 判断宝宝发热的标准 27
12. 常见“热型”大解读 28
13. “手足心热”不是发热 31
14. 宝宝低热是怎么回事儿 32
15. 宝宝高热是怎么回事儿 34
16. 宝宝超高热是怎么回事儿 34
17. “不明原因热”的帽子别乱扣 35
18. 宝宝发热≠生病 35

二、发热疾病逐个看 37

- 19. 宝宝发热疾病大排行 37
- 20. 病毒性发热的特点 38
- 21. 病毒性发热之上呼吸道感染 40
- 22. 宝宝上呼吸道感染的治疗要点 41
- 23. 抗病毒药物的正确选用 41
- 24. 迷信抗病毒药物要不得 42
- 25. 六种情况需要“劳驾”抗菌药 43
- 26. 选用中成药务必要对症 45
- 27. 宝宝上呼吸道感染可以食疗 47
- 28. “风寒型上呼吸道感染”的食疗方 48
- 29. “风热型上呼吸道感染”的食疗方 49
- 30. “表里两感型上呼吸道感染”的食疗方 50
- 31. “胃肠型上呼吸道感染”的食疗方 50
- 32. 宝宝上呼吸道感染的预防之道 51
- 33. 防范宝宝受凉的办​​法 52
- 34. 推荐几款预防上呼吸道感染的药膳 53
- 35. 病毒性发热之流行性感​​冒 55
- 36. 病毒性发热之疱疹性咽喉炎 58
- 37. 病毒性发热之咽结合膜热 60
- 38. 病毒性发热之流行性腮腺炎 61
- 39. 病毒性发热之脊髓灰质炎 62
- 40. 病毒性发热之川崎病 64
- 41. 病毒性发热之乙型脑炎 65



42. 病毒性发热之秋季腹泻	66
43. 病毒性发热之手足口病	68
44. 病毒性发热之麻疹	69
45. 病毒性发热之咽炎	71
46. 病毒性发热之幼儿急疹	72
47. 病毒性发热之水痘	73
48. 病毒性发热之风疹	74
49. 细看疹子辨疾病	75
50. 细菌性发热的特点	77
51. 细菌性发热之扁桃体炎	78
52. 细菌性发热之颌下淋巴结炎	79
53. 细菌性发热之猩红热	80
54. 细菌性发热之急性支气管炎	81
55. 细菌性发热之肺炎	83
56. 细菌性发热之百日咳	84
57. 细菌性发热之流行性脑脊髓膜炎	85
58. 细菌性发热之急性喉炎	86
59. 细菌性发热之急性中耳炎	87
60. 细菌性发热之细菌性痢疾	89
61. 细菌性发热之伤寒	90
62. 细菌性发热之泌尿道感染	91
63. 细菌性发热之丹毒	93
64. 细菌性发热之风湿热	94
65. 细菌性发热之败血症	96
66. 细菌性发热之结核病	98

67. 支原体发热的特点	100
68. 变态反应性发热的特点	102
69. 变态反应性发热之药物热	103
70. 药物引起发热之谜	104
71. 与药物热有牵连的药物清单	105
72. 识别药物热的技巧	105
73. 应对药物热的招数	106
74. 变态反应性发热之输液反应	107
75. 变态反应性发热之过敏性肺炎	108
76. 变态反应性发热之变应性亚败血症	109
77. 癌症发热的特点	110
78. “狼来了”——癌症病情大曝光	111
79. 早期捕捉癌症苗头	113
80. 癌症发热之白血病	114
81. 癌症发热之神经母细胞瘤	115
82. 癌症发热之肾母细胞瘤	116
83. 癌症发热之恶性组织细胞病	117
84. 癌症发热之恶性淋巴瘤	118
85. 宝宝中暑发热的特点	119
86. 宝宝出牙发热的特点	121
87. 宝宝发热伴头痛的常见病	121
88. 宝宝发热伴腹痛的常见病	122
89. 宝宝发热伴贫血的常见病	123
90. 宝宝发热伴肝大、脾大的常见病	124
91. 宝宝发热伴皮肤黏膜出血的常见病	124



92. 宝宝发热伴咳嗽的常见病	125
93. 宝宝发热伴血尿的常见病	126
94. 宝宝发热伴瘫痪的常见病	127
95. 宝宝五种发热别害怕	128
96. 解析宝宝“脱水热”	129
97. 解析宝宝“夏季热”	130
98. 解析宝宝“生长热”	132
99. 解析宝宝“食积热”	133
100. 解析宝宝阴虚发热	134
101. 打预防针后发热是“瑕疵”	135
102. 打预防针后“发”与“忌”都是“画蛇添足”	136
103. 预防针不是“保险箱”	137
104. 胎盘球蛋白滥用有害	137

三、退热，治标与治本同步

105. 为发热摆摆“功劳”	139
106. 高热的负面影响	140
107. 宝宝发热不会“烧”坏脑子	141
108. 宝宝发热“烧”不出肺炎	142
109. 宝宝发热手脚冰凉之谜	143
110. 宝宝发热要警惕抽风	144
111. 从容应对宝宝热性惊厥	145
112. 宝宝热性惊厥的预防策略	146
113. 宝宝发热要护眼	148
114. 宝宝发热要护耳	149

115. 宝宝发热要护心.....	149
116. 宝宝发热要护颈椎.....	150
117. 宝宝发热要调整食谱.....	151
118. 宝宝发热要适当少吃蛋白质.....	152
119. 宝宝发热挨点饿好.....	153
120. 宝宝发热要少吃甜食.....	154
121. 宝宝发热喝水不是“多多益善”.....	154
122. 宝宝发热切忌盲目保暖.....	155
123. 宝宝发热不能随意动用成人药.....	156
124. 宝宝发热不要继续上学了.....	157
125. 采取退热措施要抓准时机.....	157
126. 物理退热法的功与过.....	158
127. 比比看, 你的宝宝是否适合物理退热.....	159
128. 物理退热从降低室温做起.....	161
129. 补水——最基本的退热方法.....	161
130. 细说温水浴退热法.....	163
131. 细说温湿敷退热法.....	164
132. 细说酒精擦浴退热法.....	165
133. 细说冰袋冷敷法.....	167
134. 细说冰枕退热法.....	168
135. 细说冷盐水灌肠法.....	168
136. 细说“退热贴”退热法.....	169
137. 细说热盐水洗浴法.....	170
138. 细说柠檬热敷袜退热法.....	171
139. 药物降温最“给力”.....	172



140. 理想退热药的标准	173
141. 退热药是把双刃剑	173
142. 使用退热药贵在合理	174
143. 常用退热药大解读	176
144. 对乙酰氨基酚PK布洛芬	177
145. 退热药剂型大盘点	178
146. 试试中药退热法	180
147. 试试中成药退热法	182
148. 试试中药外敷法	183
149. 试试中药灌肠法	184
150. 试试针灸退热法	185
151. 试试推拿退热法	186
四、各年龄段的退热方案	186
152. 出生至6个月宝宝退热方案	188
153. 6个月至3岁宝宝退热方案	190
154. 3岁以上宝宝退热方案	191
五、新妈妈问答	194
155. 为什么新生儿发热威胁会更大	194
156. 为什么宝宝爱在半夜里发热	194
157. 为什么宝宝踢被子会引起发热	195
158. 宝宝发热该挂哪一科	196
159. 宝宝发热挂盐水好得快吗	196
160. 宝宝发热能喝牛奶吗	197

- 161. 宝宝一两天不退热就要换药吗 197
- 162. 发热高低反映病情轻重吗 198
- 163. 宝宝发热哪些情况需要及时送医院 199
- 164. 为什么宝宝不宜捂汗退热 200
- 165. 为什么宝宝穿得越多越容易发热 202
- 166. 宝宝发热能不做抽血化验或腰椎穿刺吗 203
- 167. 为什么宝宝高热前会出现寒战 204
- 168. 为什么宝宝退热时会出汗 205
- 169. 清热解毒药就是退热药吗 206
- 170. 宝宝发热要到大医院才保险吗 206
- 171. 宝宝体温在 38.3°C 、 38.4°C 能吃退热药吗 207
- 172. 宝宝吃药全吐了怎么办 207
- 173. 吃了退热药仍然不退热怎么办 208
- 174. 宝宝发热能用激素退热吗 208
- 175. 宝宝发热用不用抗菌药 210
- 176. 为什么宝宝发热不宜降得过快、过急 210
- 177. 物理降温与药物降温法能同用吗 211
- 178. 宝宝发热父母要观察些啥 212
- 179. 何谓瑞氏综合征 212
- 180. 泰诺林也会中毒吗 213
- 181. 口服退热药与肛门塞药有差别吗 214
- 182. 宝宝发热能用“小儿安”吗 214
- 183. 宝宝吃了退热药要捂汗吗 215
- 184. 如何给宝宝再次使用退热药 215
- 185. 宝宝热退了病就好了吗 215
- 186. 宝宝发热后便秘怎么办 217

一、宝宝的体温与测温

1. 体温——四大生命体征之一

你一定看过这样的影视画面：某个人猝然倒下，赶来的急救大夫第一件事就是摸脉搏、听呼吸、测血压。大夫在干嘛？判定患者是否还活着啊。换言之，脉搏、呼吸、血压乃是生命存在的重要信号。其实，还有一个重要信号——体温，现代医学将其与前三者一起并列称为四大生命体征，体温对于人体的重要意义也就不言而喻了。

何谓体温？体温就是指人体的温度。体温一旦发生异常变化（如升高或降低），就意味着你的健康出现了危机，生命受到了威胁，所以弄清其奥秘绝非等闲之事。

奥秘1：体温表里不一。人体表层（如皮肤）与内脏（如脑、心、肝、肾）的温度各有不同。以皮肤为例，在环境温度为23℃时，额部皮肤一般为33~34℃，躯干为32℃，手为30℃，脚最低为27℃。当寒潮来临时，环境气温下降，手脚等肢体末梢皮肤温度可显著降低，而头部因皮肤内血管丰富，温度变化不大，所以你会出现冻手冻脚的不适感觉。比较起来，内脏温度要高于体表，首推肝脏，可达38℃，荣登人体最热器官的宝座；次之为大脑，产热量与肝脏差不多，因而温度也接近38℃；其他，如肾脏、胰腺及胃肠的温度则略低。

奥秘2：体温大致相似。放眼世界，无论地域（如住在北极冰天雪地的因纽特人，或栖身于非洲伊图里森林的俾格米人）、种族（如黄种人、黑种人、红种人或白种人）、年龄

(刚满月的婴儿、20岁的运动员或是百岁老人)或性别(男或女)与形体(高或矮、胖或瘦)反差如何大,但体温大致都很相近。

奥秘3:体温基本恒定。任凭你的肌肉发达或是萎缩,牙正在生长或已经掉落,心静如水或是呼吸急促而致胸口起伏,不自主的发抖或汗如雨下,可你的体温始终保持在一个基本的恒定状态。

这些奥秘对于你来说或许非常奇妙,但在医学专家眼里却是十分简单。人类有着相同的体温调节系统,并依靠这套系统,以不变应万变,在自然界中存活并兴旺发达。体温调节系统是个自动控制系统,其精确性能胜过任何一款高档电脑,在位于大脑的体温调节中枢统一指挥下,皮肤、血管、呼吸、肌肉、排泄及内分泌腺等组织与器官有序运转,步调一致,通过血管舒缩、汗腺分泌(出汗)、肌肉活动(如在寒冷环境中的寒战)、调节代谢率及其他功能,保持体内产热与散热的平衡,确保体温基本恒定,不至于大起大落。

由于人的体温体表与内脏不一,体表也各有差异,所以现代医学将体温测定限定于腋下、口腔与直肠3个部位,简称腋温、口温与肛温。正常人腋温为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$,口温比腋下高出 $0.2\sim 0.4^{\circ}\text{C}$,肛温又比口温高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。如果一个人的体温超过了上述水平,医生就会告诉你:发热了。

严格地说, 37°C 只是体温的概略数字,最早于1868年提出,是当时的医学研究人员测量了2 500名成年人的腋下温度后得出的平均值。在这之后,美国马里兰州医学院的专家麦克维克又测量了148人的口腔温度,得出的平均值是 36.8°C 。测定结

一、宝宝的体温与测温



果表明，人的体温高低有细微的差别，人与人之间体温变动范围只要在 2.7°C 内都属于正常。

具体到每个人，在一天24小时内也略有波动，清晨6时最低，下午4时最高，相差可达 0.6°C ，这种昼夜周期性波动称为体温的昼夜节律或日周期。体温还有性别差异，以女性为例，平均体温高于男子约 0.3°C ，并随自身的月经周期波动，如月经前较高，月经来潮时下降 $0.2\sim 0.3^{\circ}\text{C}$ ，到排卵时体温又降低 0.2°C ，此后突然升高，称为体温的月节律。年龄的影响力也不可小视，如儿童体温稍高于成年人，成年期年轻人又高于老年人，大约每增加一个年龄段（10年），体温平均降低 0.05°C ，所以老年人体温稍偏低，低气温季节须注意保暖，炎热的夏天则应注意散热。此外，人的情绪也可影响体温，如人在紧张的时候，体温最多会升高 2°C 左右。

为何体温如此重要？因为人体的一切生理活动都是以新陈代谢为基础的，而正常体温正是进行新陈代谢最适宜的温度，体温过高或过低都会改变各种酶的活性，进而影响代谢的正常进行，使各种细胞、组织和器官的生理功能发生紊乱，于是种种不适症状接踵而至。一般说来，体温只要比正常值有 0.5°C 的变化，就会让你感到不舒服；如果体温比正常值上升或下降了 1°C ，你就可能需要赶快去医院挂急诊号。相关医学统计分析资料显示，当一个人的体温低于 28°C ，可丧失意识；低于 22°C ，则心搏停止；若高于 41°C ，大脑功能失调，引起意识朦胧、躁动不安；一旦高于 43°C ，则与低于 22°C “殊途同归”——死亡！现在你该明白，为什么将体温列为生命体征了。

2. 细说宝宝体温的特殊性

说了许多体温的普遍规律，再来看人生中的特殊阶段——孩提时代的特殊之处。与成年人相比较，宝宝的体温至少有以下几个特点。

(1) 婴幼儿时期大脑尚在发育之中，对体温的调节能力较差，因此体温波动的范围大于成年人，一天24小时可达到 1°C 。诸如运动、进食、哭闹、突然进入高温环境、室温过高或衣被过厚时，体温都可短暂升高；反之，在运动减少、睡眠、饥饿、体弱等情况时，体温就会降低。所以，给宝宝量体温一定要让他们保持安静；另外，环境温度降低时要注意保暖。

(2) 婴幼儿的生理性“设定温度”高于成年人，所以探知宝宝是否发热，父母用手摸是不可靠的，体温计才是最精确的“裁判”。

(3) 宝宝体表面积相对较成人大，加上皮肤汗腺发育不全，容易丢失热量，一旦环境温度降低，又没有保暖，会比成年人更怕冷。

(4) 婴幼儿肌肉组织少，产热能力较差，很难像成年人那样被寒冷刺激就发抖。寒冷发抖简称寒战，是通过肌肉的不自主收缩以加强产热、防止体温下降的。换言之，寒战是一个肌肉产热的过程，相当于人体用来御寒的最后一件“武器”。而小宝宝尚未装备这件“武器”，所以体温容易与环境温度共进退。

(5) 婴幼儿血液循环受环境温度影响较成人大，天气热时会满脸通红；天气冷时会手脚冰冷，嘴唇青紫。