

育儿新概念

宝宝发烧照护经

38℃是孩子发烧临界点，该不该退烧？怎么退烧？
了解发烧背后须警觉的疾病，才能避免急重症的威胁。

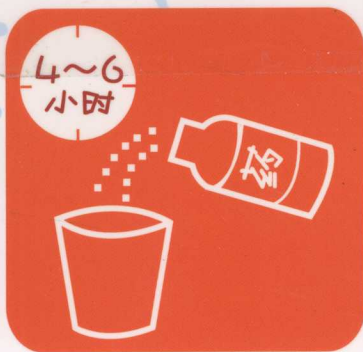
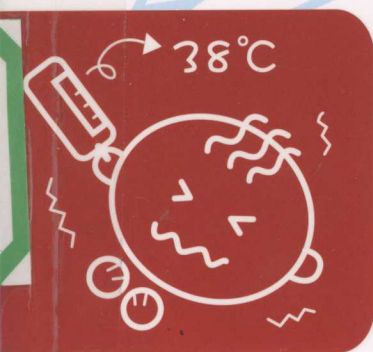
财团法人尹书田纪念医院

小儿科主任医师

陈永绮 著



YZLI 0890093299



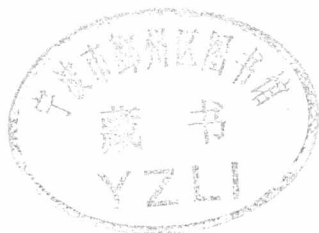
東方出版社

育儿新概念 宝宝发烧照护经

财团法人尹书田纪念医院

小儿科主任医师

陈永绮 著



YZLI 0890093299

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

育儿新概念: 宝宝发烧照护经 / 陈永绮 著. —北京: 东方出版社, 2010
ISBN 978-7-5060-3961-1

I. ①育… II. ①陈… 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(2010)第148784号

中文繁体字版©2009由城邦新手父母出版发行
本书经城邦新手父母出版授权, 同意东方出版社出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式
任意复制、转载。

著作权合同登记号 图字: 01-2010-2252号

育儿新概念: 宝宝发烧照护经

作 者: 陈永绮

责任编辑: 姬 利 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

开 本: 670毫米×890毫米 1/16

印 张: 12.25

字 数: 105千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3961-1

定 价: 32.00元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

对付发烧要知己知彼， 才能百烧百退

在主持健康类节目当中，有机会能访问到许多医师专家，当然除了一边做节目、一边学习是最大的收获之外，对自己还有一个附加好处，就是：一旦自己或身边的亲友生病时，可以随时咨询或就医。所以大家都说：每个人身边一定要拥有三种朋友：医师、律师、会计师，而医师就排名首位。因为医师是挽救生命、维护健康最重要的推手！

真正比较熟悉陈医师应该是在十几年前吧！当时长辈的女儿抱着一岁多的小宝贝自旧金山返台探亲，才返台三天，新手妈妈与小宝贝就相继感冒。大家就都怪起台湾地区空气不佳、传染病毒多，所以身体难以抵御，容易被病毒攻占。这时，小宝贝突然高烧不退。因此，先赶忙把小宝贝送到我常访问医师的“书田诊所”求医住院，正巧就是陈医师担任主治医师。

每当我前往探视时，陈医师总是面带微笑耐心地说明病

情。但我记得那位小宝贝是属于超顽劣性格，体温一上升，发烧不舒服时，就24小时地哭闹不停，连嗓子哭哑了还是不停地哭……常让一家子的大人们，围在病房里不知所措。

此时，陈医生更是耐着性子哄着小宝贝，给予适当且自然的照护治疗，并建议拿些玩具、书籍来让小宝贝分散注意力，忘记发烧的不适，并补充水分，一方面也叮咛大人们要轮班来照顾，不要浪费人力，要保持自己的体力，照顾宝宝前，要先照顾好自己的身体才对。让我觉得陈医师真是既专业又有耐心。

相信“发烧”是家中有宝宝的父母最常遇到的问题，例如：打完预防针、出门疯玩一天、上个幼儿园回家……一年四季转变，都可能会染上感冒发烧。但绝大部分父母在宝宝发烧时都会非常紧张，急于寻找退烧的方法。当然，这是自然反应。但也有家长真的会拿着健保卡，一天中急着带发烧不退的宝宝连跑三家医院，甚至去求神问卜又受惊。唉！虽然只是发烧，也真是会让许多父母急得要命啊！

其实，在面对发烧的照护上，医师告诉我们：发烧的过程是有阶段性的，发烧本身并不可怕，重要的是要找出病

因，对付发烧，就如同打仗一样，真的要知己知彼、才能百烧百退。不要惊慌失措，或听信民间偏方，否则反而会延误治疗的时机。

事实上，发烧的机制是由疾病引起的体温升高，可能是细菌、病毒、霉菌等，也可能是身体内部的异常组织细胞或是免疫系统过度反应所释放出来的警讯。

所以医师在书中也提醒大家：不管是新手父母，还是资深家长或老师们，当宝宝发烧时，应该能判断宝宝发烧可能的原因，请专业医师予以治疗，如果是一般滤过性病毒感染，不需要使用抗生素就会痊愈。如需就医时要先行告知医师宝宝的反应和病情状况，请医师建议处方治疗或自行适当照顾。

数年后，再次与陈医师在节目的访谈中相遇，感觉她更具专业成熟与自信。私下聊起，才知这些年来，她为了照顾家人及患癌症的父亲，曾暂缓一线医疗工作，全心投入守护工作。之后，更远赴美国哈佛医学院附属丹纳法博癌症中心担任研究员，研究血液肿瘤医学，让我十分敬佩。

她不但是位专业医生，也非常孝顺父母。相信在陈医生

从事医学工作的同时，更能体会到人生中应如何去选择什么是更重要的，什么是更值得珍惜与把握的吧！

虽说宝宝是父母们甜蜜的负担，但每位家长都期望自己的宝宝在身心上都能健康发育。通过专业医师宝贵的经验所撰写的书籍，兼具理论与实用性，更能提供给家长们正确观念与适当处理方法，快速解决问题、消除疑惑。本书更像是一本实用又必需的工具书，建立正确的卫教观念，让家长陪伴您的宝宝健康快乐成长！

电视广播节目主持人 长月 著

为宝宝的健康把关

由于台湾地区生育率频频创新低，许多新手父母的育儿经验普遍不足，再加上现代社会小家庭兴盛，传统大家庭中长辈提供的育儿相关经验不复存在，也使得照顾生病宝宝的工作难上加难。

照顾发烧的宝宝是父母必经的考验之一，然而民间关于照顾发烧宝宝充斥着许多道听途说的信息，诸如：发高烧会烧坏脑袋、急速退烧才能立即减轻宝宝的不适等，常使得新手父母无所适从，担心若照顾方式不当，不小心延误了病情，会误了宝宝的一生。

拜网络科技发达所赐，目前育儿相关信息的取得相当容易，但过多的参考信息，反而加深父母照顾时的疑虑，“网友的建议是正确的吗”、“我对信息的解读正确吗”、“照着做好吗”？

事实上，养育儿女的道路上并不存在快捷方式，认真勤作功课，是确保宝宝健康的重要环节。找到正确的、有用的

信息，将会减少您育儿时的彷徨无助。幸运的是，在陈永绮医师的最新力作里，就提供给您一个简便且正确的照顾方法，陈医师是资深的小儿科医师，建议父母在平时就详加阅读，以便在急需之时妥善运用，以减轻您的焦虑感。

本书最难能可贵的是，将发烧的原理写的简浅易懂，不易造成阅读的门坎；并将重点放在家长最关心的照顾细则上，诸如：是否该用物理性方法退烧、发烧时退烧药的使用时机等。此外，也将发烧可能导致的疾病提出并加以说明，使家长对发烧有更全面的了解。

更重要的是，陈永绮医师于书中也提醒您“预防重于治疗”的概念，若家长能多注意宝宝的日常生活调养、多运动，方能提升宝宝的抵抗力、维持健康。期待本书的出版能给予您照顾宝宝上的协助，并进一步促进宝宝健康。

药学博士

潘懷宗

教您轻松面对宝宝发烧问题

行医已迈向三十年头的我，在多年的诊断经验里遇到最多的应该就属婴幼儿的发烧问题，遇到的家长可以说是无奇不有。

有的家长完全依照医师的指示，一丝不苟，医师说如何观察，什么情况下应该再回诊做进一步检查，什么时候要紧急送往大医院急诊，什么时候该服用退烧药，或以泡温水降温等，完全照单抓药。

有的家长则是完全反驳医师的指示，当医师说要做抽血检查、X光检查或尿液检查时，会立刻用嗤之以鼻的态度响应说：“为什么？”常是医师解释了半天，家长还是会用同样的态度或是说会有副作用等理由来拒绝让婴幼儿接受检查。有的家长则是一听到医师建议用“抗生素”时，会立刻以强烈的态度拒绝，甚至认为医师无能也无医德，让身为医师的我处于两难的境地，进退不得。

随着时代的进步，信息透过网络的取得可以说是相当

容易，加上每个人或多或少都有照护过发烧宝宝的经历，因此在婴幼儿遇到发烧问题求医时，往往心中都已经有个“数”，认为医师应该会依照自己原先的认知来处理。

一旦看诊的医师与自身的想法有出入，或是宝宝烧不退时，就会认为医师的医术不高明，应该赶紧换个更有经验或较有名气的医师才行。

这样“先入为主”的想法，往往也是导致医病关系日渐恶化的原因之一。当然，这也不能都单方面归因于家长，医师本身也应该时时检讨是不是有可以改进的地方。

想到这里，除了抒发现今医师的无奈与为难，也让我想起“久病成良医”这句谚语，究竟这本关于“发烧”主题的书，是要写给哪些读者群分享？

因此，在此我确定了本书的中心主旨——每当婴幼儿发烧时，不管是新手父母或是已在照护婴幼儿上非常得心应手的家长或老师们，请用一种“轻松”的心情，来与我一同检验，并和我分享其中的酸甜苦辣。

陳永奇

医师妈妈经 宝宝发烧甘苦谈

在开始动笔写作本书之前，每当脑海中浮现“该执笔写发烧”的念头时，生活中总会出现一些不可预期的事情让我疲于奔命，无形中让写书的事情一延再延，如此的情况虽不能说是“X档案”，但也可算是命运捉弄，使这件事情一直停滞不前。

仔细地思索其中原因，也许是因为自己对发烧的印象，除了每天看诊时会碰到，感到司空见惯外，似乎只有在家里的两个宝宝发烧时，才会让我这个做妈妈的忙得不可开交。

儿时发烧记忆 瘦了真好

反观诸己，我亲身的发烧经历并不多，印象比较深刻的一次，是在小学五六年级时，可能是因为扁桃体发炎的缘故，导致喉咙极痛、全身不时地颤抖且忽冷忽热，当时只觉

得虽然全身发热但却很怕风，不管是什么风，甚至是有人从旁经过时所制造的些许凉风，都让我觉得很不舒服、坐立难安，甚至到了夜晚也睡不安稳、频频醒来，直到全身冒汗后，才舒坦起来；但不到几分钟的光景，怕冷的感觉又出现了，这样反反复复折腾我整整两天的时间，体温才恢复正常，身体也才轻松了起来。

这也难怪，待体温恢复正常，偷空梳洗身体时，不由得对着镜子愣了一下，有点不认识镜中人啦！连向来最不喜欢的月饼脸，也瘦成了鸡蛋脸，心中暗忖：“生病还真不错，只要躺着休息睡觉就可以变瘦，付出这么一点点代价也无妨，不是吗？”称了体重，霎时降了两公斤，当时可真是乐了，只是好景不常，没两天又恢复了体重，月饼脸更大了。

记忆最深且最值得一提的，就属那一次了。接着自己似乎一直都保养得不错，没什么大病可言。也许就是因为没有“切肤之痛”，导致我一直无法顺利地静下心来执笔写书。

历经切身之痛 彻底体会发烧之苦

直到最近真的下定决心要完成此次任务时，才又经历了直至目前为止最惨痛的一次发烧事件。想必这就是最好的写作理由，因为这一次的亲身经验，可算是这半个世纪以来，最痛苦的一次经历，因为我除了生产时，曾有暂时把医院当家住的经历之外，就属这次住院四天最久了。最近这一次因为发烧不退，而住进医院治疗四天的惊悚经历，说来可真是不可思议。一直以为自己身体硬朗，除了偶有偏头痛发作外，只要每天睡到自然醒后，再多赖一会儿床，与暖暖的被子温存片刻后，再思考一整天的行程。如此不用喝“精力汤”就能精力十足，身体有如铁打般健壮。

这两年也是因为坚信这样的理念，一人当作四人用的台北台中两处奔忙。没想到岁月不饶人，曾几何时我已经将精力一点一滴地消耗，抵抗力也因此无法抵得过一直被我嗤之以鼻的小小风寒。

某日忽然感觉一阵寒风吹进背脖，全身打了个寒战，接着连打了几十个喷嚏，下意识地觉得该添加衣服了，便拿起

一件如同棉被厚的外套裹住身子，不一会儿，骨子里还是觉得冷冰冰的，索性又拿起厚棉被盖住全身。

接着又煮了一锅热汤喝下肚，不知过了多久还是觉得不舒服，此刻脑中忽然浮现出大学时中医课程《伤寒论》中的“项背强几几”，意味着“风寒入侵”了，心中不禁一惊。

就这样一折腾，半夜里翻来覆去地就是睡不安稳，感觉全身冷冷的，怎么盖身子就是暖和不起来，脸部热呼呼的。顺手拿了放在床边已久、未归位的耳温枪体温计往耳朵一放，显示体温比平时升高了1℃，瞬间连吞一下口水的喉咙也跟着痛了起来。又一阵寒战时，喷嚏再次猛打，连鼻涕也流个不停。如此一天一天地过，症状一天一天不见好转，体温节节升高，睡也睡不好。

每天除了喝水，按时服药外，就只能躺在床上养病，动弹不得。一转眼竟然过了四天的光景，就在第四天清晨，喉咙更痛，两个鼻孔也全塞住了，口水几乎咽不下去。此外，因为两个鼻孔完全塞住的关系，只能张着口呼吸换气，但因为咽喉极痛，也不敢随意吞口水，只好任它往外流。

更糟的是，连两个耳朵也隆隆地响，平时听不见自己吞咽与换气的声音，这时完全听得清清楚楚，一点也不担心会漏失，而且自己的说话声不用出力就如雷声大。但与人沟通说话时，却像是喃喃自语，别人根本听不见，也不知道我在说什么，所以频频要我一直重复。

我尝到五孔闭塞的苦头，想起孩童常常因为耳咽管短小而导致中耳炎。鼻黏膜肿胀加上鼻涕阻塞引起的呼吸困难等症状，在我小时候发生过，却没留下痛苦的记忆，在这一次，我一并体会。啊！这可能就是老天爷给我的任务吧！要我做一个彻底的小儿科医师。

高烧不退 以医院为家

我熬到自己知道再不进医院好好地休养就糟了，如此违背天意，可是会出大事的。因此，赶紧前往老公就职的医院，请个医科的主任高抬贵手。结果当然是被数落了一番，问我为什么不照顾自己的身体，拖了病情呢？我只有苦笑！因为发烧，加上食欲不振，虽然不停地补充水分，

却仍因为抵抗力不够、肠道吸收不好而导致脱水，只得靠打点滴补充水分。

这样靠点滴给药，两天后病情稍有起色，高烧也控制住了，庆幸自己恢复得很快，正准备回家之际，发现打点滴的静脉发炎疼痛不已，只好停下点滴以口服替代，没想到几个时辰过后，又烧起来，真是高兴得太早，无奈只能找另一条静脉安上点滴，又多观察了两天，确定体温不再升高、口服药可以顺利下肚，主任才放心让我回家休养。

自己医自己太急了，也太高估了自己，完全印证“医师往往不是好病人”的医界通认观念。

住院期间，为了让自己可以充分地休息养病，所以也没让其他亲朋好友知道，谢绝访客，只有小儿子下课前来陪伴。当时小儿子也戏谑地说：“不曾见过妈妈躺在病床上。”

因为宝宝的父亲就在医院工作，所以除了看诊、查房以外的时间，都在病房内陪我度过。在又硬又窄的陪病床上睡了四天，相信没睡出病来老骨头也散了一大半。出了院，回到自己的窝，还来不及躺上床盖被子，就已然听到从客厅传