

王陇德 总主编

健康9元书系列

宝宝发热我不慌

王爱华 赵成松 主编



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

宝宝发热

我不慌

主 编

王爱华 赵成松

编著者

(以姓氏拼音为序)

韩彤昕 刘小梅 齐宇洁

张永兰 朱丽平

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分4部分,分别介绍怎样正确认识宝宝发热、宝宝发热时家长应注意的问题、宝宝发热的护理及常用降温方法、与宝宝发热相关的常见疾病及临床特点。其内容通俗易懂,方法科学实用,是宝宝父母必读的书。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝发热我不慌/王爱华,赵成松主编.--北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7606-9

I. ①宝… II. ①王…②赵… 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(2012)第081754号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.25 字数:59千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~80000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

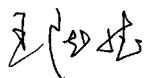
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王康' (Wang Kang), written in a cursive style.

2012年4月于北京



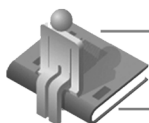
前 言

小儿发热是小儿时期最常见的症状之一,也是广大家长们最为关心的问题。在儿童医院门诊,经常见到急匆匆抱着孩子赶来就医的家长,宝宝发热,父母心焦,即便是医生已经诊治并给出了治疗方案却仍然一脸愁云,不知所措。这是因为年轻父母缺少对小儿一般疾病知识的了解。本书正是从家长们最关心的问题出发,阐述如何判断小儿发热、如何护理发热的小儿、常用降温方法有哪些、去医院就诊的注意事项等,以及引起发热的常见疾病的相关知识。希望家长们通过了解这些知识和方法,能够在孩子发热时做到不慌不乱,心中有数,并积极配合医生,给孩子以最恰当的护理,使孩子尽快恢复健康。

本书由北京儿童医院的医护人员共同编写,融入了她们多年的临床经验,语言通俗易懂,内容丰富,实用性强,希望能给予家长们切实的帮助。

本书在编写过程中得到沈颖教授的大力支持与帮助,特此致谢!

编 者



目 录

- 一、正确认识宝宝发热 (1)
 - 1. 人体体温是怎样产生的 (1)
 - 2. 人体的体温不是恒定不变的 (2)
 - 3. 您知道体温的正常值吗,宝宝体温达到多少为发热 (4)
 - 4. 为什么宝宝比成年人容易发热 (5)
 - 5. 怎样正确认识宝宝发热 (5)
 - 6. 您了解宝宝发热的常见原因吗 (6)
 - 7. 您知道体温计的种类有哪些吗,应该如何选择 (8)
 - 8. 怎样掌握测量体温的正确方法 (11)
 - 9. 测量体温要注意哪些细节 (14)
- 二、宝宝发热时家长应注意的问题..... (16)
 - 10. 宝宝发热时常见的表现有哪些 (16)
 - 11. 宝宝发热时需要从哪些方面进行观察 (17)
 - 12. 宝宝发热需要到医院看病时,家长需注意什么 (19)
 - 13. 宝宝发热一旦处理不当会造成哪些危害 (21)
- 三、宝宝发热时的护理及降温方法..... (23)
 - 14. 宝宝发热时您会护理吗 (23)

15. 宝宝发热时如何选择正确的降温方法	(25)
16. 家庭常用的物理降温方法有哪些	(25)
17. 常用的药物降温方法有哪些	(31)
18. 如何使药物降温达到最佳效果	(32)
19. 高热抽风了怎么办	(34)
四、与宝宝发热相关的常见疾病	(37)
20. 麻疹	(37)
21. 风疹	(39)
22. 幼儿急疹	(41)
23. 水痘	(42)
24. 手足口病	(44)
25. 猩红热	(46)
26. 流行性脑脊髓膜炎	(48)
27. 病毒性脑炎	(51)
28. 流行性腮腺炎	(52)
29. 传染性单核细胞增多症	(54)
30. 结核病	(55)
31. 上呼吸道感染	(56)
32. 化脓性扁桃体炎	(61)
33. 疱疹性口炎	(63)
34. 喉炎	(65)
35. 支气管炎和毛细支气管炎	(66)
36. 肺炎	(68)
37. 急性胃肠炎	(70)
38. 轮状病毒肠炎	(71)
39. 急性阑尾炎	(72)

40. 泌尿系感染	(73)
41. 心肌炎	(75)
42. 川崎病	(76)
43. 中耳炎	(77)
44. 新生儿脐炎	(80)
45. 新生儿肺炎	(81)
46. 鹅口疮	(84)
47. 新生儿腹泻	(85)
48. 新生儿脓疱疹	(88)
49. 新生儿乳腺炎	(90)
50. 新生儿马牙	(91)

一、正确认识宝宝发热

1. 人体体温是怎样产生的

◆ 人体为什么有体温

体温是人体内部的温度，它的产生是由我们人体每日食入的各种营养素提供，主要包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和微量元素。在人体的新陈代谢过程中，体内营养物质不断地进行生物氧化、释放能量，而产生热能，这些代谢所产生的热能通过各种途径不断地供给人体，使得人体有了体温，所以体温是物质代谢的产物。

◆ 人体体温的作用

那么人体的体温又起到什么作用呢？人体是一个很微妙的生物体，在这个生物体的内部每天都发生着各种各样的生化反应，这些生化反应的结果就是不断为人体提供各种新陈代谢所必需的营养物质，而这些生化反应的发生又必须在一定的温度下才能进行，所以没有体温人体是不能生存的。

那么人体的体温是不是越高越好呢？当然不是。随着生物的不断进化，哺乳类动物的体温变得恒定，能够随外界温度的变化而调整，使体温维持正常，这使得我们可以胜任日常生活中的各种复杂活动。

我们生命的代谢速率与温度有着密切的关系，温度过低，代谢减慢甚至停止；温度过高，蛋白质将发生变性，酶的活性丧失，生命也就停止。所以，恒定的体温是新陈代谢正常进行所必需的。

◆ 人体怎样保持体温

通过上面的讲解，你一定了解和体会到正常人的体温是保持在相对恒定的状态，那么它以什么方式来保证我们体温的恒定呢？那就是在我们的大脑中有这样一个调节的机构，它能根据我们人体对外界环境和机体内部的某些变化做出反应，保证我们体温的相对恒定。这个机构就是大脑中的一个叫丘脑下部的地方存在着体温调节中枢，这个中枢对人体体温进行不断的调节，并通过神经体液的作用，使身体所产生的热能与散发的热能二者之间保持平衡。

例如：当人体处于暑热环境时，就可引起皮肤血管舒张，增加皮肤血流量，汗腺分泌加强，通过汗液蒸发散热，防止人体的体温随外界温度的升高而升高。反之，当人体处于寒冷的环境中，皮肤血管就收缩，同时皮肤的立毛肌也收缩，产生“鸡皮疙瘩”；骨骼肌通过不自主战栗使产热增加，从而维持体温的相对恒定。

2. 人体的体温不是恒定不变的

人体体温不是恒定不变的，会在一定范围内波动。

◆ 不同年龄体温是有波动的

(1) 宝宝出生以后，由于自身的体温调节机构尚

未发育完善,对体温的调节能力较低,易受环境温度的影响而波动,如不给予正确的处理措施,宝宝就会因体温的过低或过高,引发相关疾病。

(2)宝宝处于生长发育的高峰时期,机体的新陈代谢比较旺盛,往往体温反而比成年人高;而老年人由于代谢活动的减慢,体温略低于成年人,并对外界环境温度变化的代偿能力下降,不能耐受外界环境剧烈变化的刺激,故也要及时注意保温和散热。

◆不同性别体温是有波动的

女性较男性体温稍高,平均体温高于男子约 0.3°C ,是由于女性的基础体温随月经周期而发生规律性的变化,这与女性血液中孕激素及其代谢产物水平高低相关。这种月经周期的变化,也是在生物钟的控制下进行的。

◆人体昼夜体温是有波动的

人体体温是具有昼夜周期性变化的。清晨 $2\sim 6$ 时体温最低,白天开始活动时体温逐渐上升,下午 $2\sim 8$ 时体温最高,入夜后体温又逐渐下降,但昼夜体温的波动范围不超过 1°C 。这种昼夜节律的变化并不因生活习惯的变动而改变,它很可能与地球的自转周期有关。

◆运动与情绪的影响体温是有波动的

肌肉活动可使人体产生的热能明显增高,导致体温上升。精神紧张和情绪激动也可使体温升高。机体在某种紧张情绪下,体温可升高 2°C 左右。

◆其他因素引起体温波动

喂奶、饭后、哭闹、活动、穿衣多、盖被厚、过分保

暖、室温过高等均可使体温暂时性升高达 37.5°C 左右。因此，在测温时应避免这些因素的干扰，使宝宝在安静状态下测温，以便所测数值更加客观、准确。

3. 您知道体温的正常值吗，宝宝体温达到多少为发热

◆ 人体体温的正常值

腋下温度范围 $36.0^{\circ}\text{C} \sim 37.0^{\circ}\text{C}$ 之间

口腔温度范围 $36.3^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 之间

直肠温度范围 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.7^{\circ}\text{C}$ 之间

◆ 宝宝的体温正常值

因为宝宝新陈代谢旺盛，体温调节中枢发育尚不完善，所以宝宝的正常体温在 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ，个别宝宝一天中最高体温可达 37.4°C 。除此之外，宝宝的体温在一日之间可有较大的波动，一般下午比上午高，饭后、运动后、洗澡后、大哭后、大量出汗后及天热、午后体温较高。相反，上午和睡眠时体温较低。

◆ 发热类型的划分

在健康状态下，如饮食正常，衣着适宜，人体的体温一般是比较恒定的，即不因外界环境温度的改变而变化。当人体腋下体温超过正常值时就是发热， 38°C 以下是低热， 39°C 以上是高热。 40°C 以上可能有生命危险。根据人体体温发热程度的不同分为：

低热： $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 。

中度热： $38^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 。

高热： $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 。

超高热： 40°C 以上。

4. 为什么宝宝比成年人容易发热

◆ 体温调节中枢不完善

宝宝出生后由于各方面的功能未发育成熟，特别是神经系统发育更不完善，在大脑中的体温调节中枢不能对机体和外界环境中的变化进行有效调节，当病毒和细菌侵犯机体时，造成宝宝内环境的改变，就可引起宝宝发热。儿童时期许多疾病的首发症状就是发热。

◆ 自身防御机制不健全

人体的免疫系统是人体的卫士，每天都在打击各种入侵的“敌人”。但是，免疫系统不是天生完善的，是逐渐建立起来的。在医学上，有人把6岁以前的宝宝称为“生理性免疫功能低下状态”。在这一阶段宝宝体内的各种免疫球蛋白和免疫因子相对缺乏，致使宝宝抗击各种致病因子的能力相对较弱，不能起到很好的保护作用。所以，这一时期宝宝容易患病，并且患病的首发症状大多是发热。

5. 怎样正确认识宝宝发热

◆ 发热是机体一种正常防御反应

发热是宝宝时期一种常见的临床症状。在大多数情况下，发热是由于病原体（细菌、病毒、支原体等）感染引起的。当这些病原体侵入人体后，机体可

✿ 宝宝发热我不慌 ✿

调动防御系统,释放各种防御因子抵御病原体而产生保护性反应。所以,发热是人体正在发动防御系统抵抗感染的一个过程,是人体抗病的一种正常反应,并不是一个坏现象。只有发热过高才会对宝宝产生不利影响。

◆ 体温的恢复需要一定的过程

发热是一个警讯,它在通知您宝宝身体的某些部位发生了疾病。然而,疾病的治疗和康复需要一个过程,并不是用药后就能立即痊愈。退热药物只是对症治疗,在疾病完全康复前,就会出现退热药物作用时间过后体温又再次上升的情况,父母往往很焦急,多次往返于医院看病,造成宝宝无法休息,甚至交叉感染,反而加重宝宝的病情。所以,我们要认识到发热是人体正常的防御反应,配合好医生的治疗,当宝宝高热时就给宝宝降温,做好发热宝宝的护理工作,并且密切观察宝宝的病情变化。相信在他的耐心细致和科学的护理下,大多数的宝宝随着疾病的转归,体温会慢慢降下来,最终完全康复。

6. 您了解宝宝发热的常见原因吗

◆ 呼吸道感染是引起宝宝发热最常见的原因

(1) 宝宝易患呼吸道疾病的原因: 呼吸道感染包括上呼吸道感染和下呼吸道感染,上呼吸道感染俗称“感冒”,也称之为“上感”,是宝宝最常见的疾病;而下呼吸道感染包括气管支气管炎和肺炎,肺炎是婴幼儿时期呼吸道感染较严重的疾病。那么宝宝为什么容易患呼吸道感染呢? 这由宝宝呼吸道的解