

别慌！ 孩子发烧时，

文/ 颜杏纯

曾任护士。成为母亲后，因女儿哮喘而进修，后成为催眠治疗师、食疗师、萨提亚成长模式而帮助女儿完全脱离西药

2020年一月，马来西亚经历了爆发的甲型流感，大家人心惶惶。

谁知一波未平一波又起，农历新年前的Covid19，从中国到多个国家，从确诊到死亡病例，数据的涨幅，更是让全球闻风丧胆。

这两种会传播的疾病都带有发烧的症状，很多小孩只要发烧，家长都会紧张不已，不免胡思乱想！

即使不是这一波的肺炎，很多家长也害怕发烧会“烧坏脑”，被一些长辈、亲戚或朋友口传或网络报道的案例影响心绪。

其实发烧到底是怎么一回事？为何很多疾病的症状之一多有“发烧”这一项呢？我们又要怎么去观察？

发烧好处多

发烧其实是人体的一种自卫机制，是体内白血球活跃的一个反应。

当细菌或病毒入侵时，人体的免疫系统就开始发挥作用，白血球细胞会提升，来击退细菌或病毒。

免疫炎症反应就是一场战斗，它会引起人体发热，正所谓“发烧”。所以发烧好处很多：

1. 发烧是消灭体内病毒过程，可以加速病情的康复进程，是人体自疗的一种手段，这正是为何我们可以“不药而愈”。
2. 发烧能控制病毒，减少感染性。
3. 发烧可以获得更多关爱。很多小孩在生病时特别讨抱、撒娇，有些父母甚至请假在家照顾孩子，把平时缺少的关注都补上了。

通过拥抱，孩子的安全感提升，压力减少了，免疫系统自然加强，康复也会加速。

观察记录，舒服清淡为要

发烧期间，父母可以做什么？

1. 观察孩子的面色和举止——比如精神、活跃度如何。学会观察远比测试发烧体温重要。父母可以通过观察每次孩子的发烧模式，推测这次发烧的严重性，比方说发高烧的面色、举止是否正常；发低烧看似病态，反应迟钝，但其实后者比前者更严重。

我即使是护士，也是在孩子三岁后才开始尝试“发烧不用药”，也观察到孩子在发烧前不会的一些事情，发烧后突然会了，甚至变得比较懂事……



2. 记录孩子的发烧反复频率和持续时间——我们可以藉此帮助医生找出孩子发烧的原因。体温高低并不能帮助医生判断感染的严重性或感染来源。病毒引起的发烧可能两到三天就会退，有的可能长达两周。病菌引起发烧，则要接受抗生素治疗后才退。这样就可以做到不滥用抗生素的机率。

3. 让孩子穿轻便、他们自认舒服的衣服——保持身体舒适，摄取足够水份，温开水最好。发烧时，孩子胃口差是正常的，不需要强逼孩子多吃，以清淡饮食为主。孩子康复时，胃口会恢复的。

需要立即求医情况

要做到“发烧不用药”，一定要有专业人士的陪同，我们也要一步步学习医学和护理知识，让自己也变得强大才行。

我即使是护士，也是在孩子三岁后才开始尝试“发烧不用药”，也观察到孩子在发烧前不会的一些事情，发烧后突然会了，甚至变得比较懂事，和专家所提，某种程度上，“发烧也会帮助个体的发展，并养出健康强大的免疫系统”是吻合的。

不过，以下发烧情况，则需要立即求医：

- 孩子不满三个月
- 您和孩子近期从国外回来
- 孩子出现持续疼痛
- 孩子无法摄取流体比如奶、水等，不排尿、有脱水迹象
- 孩子呼吸困难
- 孩子持续哭啼，无法安抚
- 孩子意识迷糊混乱
- 孩子发热性惊厥（febrile convulsion）