

攝氏/華氏 換算表

攝氏°C	華氏°F	攝氏°C	華氏°F	攝氏°C	華氏°F
36.4	97.6	37.8	100.0	39.1	102.4
36.7	98.0	38.0	100.4	39.3	102.8
36.9	98.4	38.2	100.8	39.4	103.0
37.1	98.8	38.4	101.2	39.7	103.3
37.3	99.2	38.7	101.6	39.9	103.8
37.6	99.6	38.9	102.0	40.1	104.2

結語

發燒是身體正在對抗疾病的反應，發燒時間的長短，要視乎病源及個人的抵抗力而異。所以寶寶發燒時，除留意體溫升降，給予上述護理外，也要因應其他徵狀，在適當時求醫診治。



考考你

寶寶吃了退燒藥也沒有退燒，或體溫時高時低怎麼辦？

答：吃了退燒藥後，體溫仍未能相應下降，並不是藥力無效，而是如果沒有吃藥的話，寶寶的體溫應會繼續上升，所以那些藥物其實已經發揮了其功效。勿因吃了退燒藥產生短暫降溫而以為寶寶已退燒了，藥力過後，體溫可能會再度回升，這是典型的發燒過程，因為病源仍未受控制，體溫難以穩定下降。

寶寶抽筋，是否應該用湯匙來撬開嘴巴？

答：錯，這不但會傷及寶寶的牙齒及舌頭，還會引致昏迷不省的寶寶有窒息的危險，因為硬物或倒後的舌頭會阻塞氣道。此外，寶寶抽筋時，更不應強行拉直其手腳，因為用力不當會引致骨折意外。

仁安醫院 Union Hospital

香港沙田大圍富健街18號
18 Fu Kin Street, Tai Wai, Shatin, Hong Kong
電話 Tel : 2608 3361 / 2608 3388
網址 Website : <http://www.union.org>
電郵 E-mail : union@union.org



交通設施 Traffic Facilities

本院設有免費穿梭巴士，行走本院及大圍港鐵站。
Free Union Hospital Shuttle Buses run between the Hospital and Tai Wai MTR Station.
專線小巴 Green Mini Bus : 68K (由沙田及大圍港鐵站開出)
(From Shatin and Tai Wai MTR Station)
公共巴士 Buses : 46P, 46X, 80, 80P, 85B, 87B, 89B, 249X, 281M, 286X, 287X (由九龍開出 From Kowloon)

本院保留一切更改或刪改此單張內容之權利，而不作另行通知。
Union Hospital reserves the RIGHT to amend any information in this leaflet without prior notification.



Accredited by The Australian Council on Healthcare Standards since June 2010



ISO 9001:2015 FS66763



寶寶發燒 怎麼辦？



仁心、安心、貼您心

Caring · Reliable · Empathetic

發燒

發燒是身體對抗感染所產生的正常現象。引起發燒的原因很多。最常見是由於細菌或病毒入侵造成，如感冒、扁桃腺發炎、氣管炎、腸胃炎、肺炎……等。

為何我的寶寶會突然發燒？

幼兒的免疫能力未完全發展成熟，容易被有害細菌入侵身體而引致生病，並出現發燒的情況。

發燒的影響

寶寶發燒時，體內新陳代謝活動增加，體力消耗大，令精神欠佳，全身酸痛；加上流汗引致體內失水、皮膚乾熱、臉部潮紅、手腳冰冷、發冷發熱等現象。

孩子亦會因為不舒服而煩躁哭啼，拒絕進食。

部份小兒發高熱時，身體可能突然抽搐，俗稱『抽筋』。



寶寶發燒了，如何照顧他？

1. 探熱 (建議每1至2小時替病童探熱一次，密切監察體溫情況)

測量體溫方法有四種：肛探、口探、腋探、耳探及無線射頻體溫感應器（仁安醫院兒科病房適用）。不同的探熱方法及時間，其結果會稍有差異。

探熱方法	正常的體溫 (攝氏)	所需探熱時間 (分鐘)
肛溫	36.6 - 37.7	1
口溫	35.5 - 37.2	1
腋溫	34.7 - 36.9	3
耳溫	35.8 - 37.5	/
無線射頻體溫感應器	36.1 - 37.8	/



- * 小童在五歲以下、或有抽筋紀錄、神志不清、過度活躍等都不宜口探。
- * 嚴重腹瀉或肛門、直腸有缺損亦不宜肛探。

2. 全身溫水拭浴

用溫水(37°C左右)浸浴，或以溫濕毛巾搓揉寶寶全身，令皮膚血管擴張，使體內的熱氣散出。切勿用冷水，這會使寶寶對一冷一熱的刺激產生劇烈反應，繼而誘發抽筋。



3. 充份的營養

發燒時體力消耗極大及身體水份因流汗而大大流失；所以寶寶必須補充適當的水份及營養，促使身體復原。

發燒期間，寶寶宜多喝開水或果汁，吃較易消化的食物，如：米水、清湯、牛奶或含蛋白質豐富的食物和水果等。



4. 保持空氣流通，穿輕便容易散熱的衣服

很多人錯誤地以為發燒必須多穿衣服讓身體焗出一身汗才好，其實這是很危險的；反之應該增加身體散熱的速度，使體溫降低。所以發燒時應穿輕便容易散熱的衣服。

另外要將窗打開，讓新鮮空氣流通。亦可開動風扇或冷氣機，作為幫助散熱之用。

5. 藥物治療

一般退燒藥的功用主要是使體溫減低，而並不是完全退燒。



通常在體溫升至攝氏38°C或以上(以醫生吩咐為準)，才服用退燒藥，每次服藥中間應相隔4至6小時(以醫生指示為準)。一般退燒藥物可分為：

口服劑：藥水或藥丸

- * 一般在服用後半小時才產生退燒作用。
- * 不適用於嚴重嘔吐、不能進食或抽筋後未完全清醒的病童。

栓劑：由肛門吸收

- * 栓劑會刺激病童有少許排便感覺，藥物可能會隨大便排出，故較難控制。

6. 遵照醫生指示按時服用藥物

退燒藥有一定的份量，無論口服或塞肛，都不應過量使用，否則會做成藥物中毒。另外退熱未必代表疾病痊癒，所以一定要依照醫生吩咐按時服藥。

