

# 一文说透宝宝发烧

- 一文说透宝宝发烧
  - 1.基本常识
    - 1.1.判断是细菌感染 还是 病毒感染
  - 2.物理降温
    - 2.1.退热的四个途径
    - 2.2.冷降温与温降温（推荐温降）
  - 3.退烧用药（核心）
    - 3.1.退烧药的目的
    - 3.2.退烧药作用原理
  - 4.康复征兆
  - 5.高热惊厥预防与处理（核心）
    - 5.1.预防
    - 5.2.处理（救命）
  - 6.常见误区
  - 7.中医治疗
    - 7.1.小儿推拿来退烧
    - 7.2.区分风寒与风热
    - 7.3.风寒感冒食疗
    - 7.4.风热感冒食疗
    - 7.5.其他感冒食疗
    - 7.6.感冒后咳嗽的处理（核心）
  - 8.阶段小结

市面上的文章都是些虚头巴脑的，很多内容讲的很浅显，前几天宝宝发烧，于是我就系统性的学习整理了下，现在分享给大家：

## 1.基本常识

腋窝的正常体温是  $36 \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ ，体温超过  $37.5^{\circ}\text{C}$  定为发热：

1. 低烧： $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$
2. 中烧： $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$
3. 高热： $39.1^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$
4. 超高烧： $> 41^{\circ}\text{C}$

发热是症状，不是疾病原因。不要以高热的程度判断疾病轻重，而应以**呼吸道或消化道症状的轻重进行病情初步判断**。

PS：一般感染时，高热会持续3~5天

发热多是炎症所致，其中病毒感染占多数。而**抗生素只针对严重的细菌感染** ==> **不要依赖抗生素退烧**

PS：如果是细菌感染的感冒，可以买点新鲜鱼腥草煮水喝（鱼腥草是天然的抗生素，可以辅助治疗）

## 1.1.判断是细菌感染 还是 病毒感染

一般临床上是根据**白细胞高**出正常范围之内的为**细菌感染**，**白细胞低**的判断为**病毒感染**

PS：C反应蛋白可以作为**感染程度**的依据（细菌感染直线升高，病毒感染不升高/升高不明显）

**病毒感染**：白细胞总数↓和中性粒细胞低↓，淋巴细胞相对增高↑

**细菌感染**：白细胞数偏高↑，中性粒细胞百分比偏高↑，C反应蛋白>30↑

更多指标可以看下我之前写的《[看懂化验单-血常规篇](#)》

## 2.物理降温

温度不超过38.5℃，根据宝宝状况进行判断，如果精神状况良好可以不着急吃药，常用物理降温即可。

### 2.1.退热的四个途径

说下**退热**的四个途径：

1. 经**皮肤蒸发**水分来**散热**是最主要的途径（占90%）
  1. 温降温：温水擦身体/洗温水澡、温热毛巾湿敷
  2. 冷降温：冰袋、退烧贴
2. 经**呼吸散热**：发热时呼吸会增快、加深
3. 经**排尿过程散热**：**多喝水**
4. 经**排便过程散热**（清淡饮食，别吃太撑）

### 2.2.冷降温与温降温（推荐温降）

需要**特别说明**的是：（**优先考虑温降温**）

1. **冷降温**：通过冰贴等使局部皮肤降温，虽可感到皮肤变凉，但体内温度未必降低！**变凉的皮肤血管收缩，反而妨碍体内热量散出**
  - PS：**不推荐使用酒精擦拭**，自己不太能把控擦拭位置，最后适得其反，增加寒战的风险
2. **温降温**：用温热毛巾敷身体、洗温水澡等致**皮肤血管扩张，有利于体内热量散出**（洗热水澡一定要**控制室温**）

## 3.退烧用药（核心）

当体温高于38.5℃，应服用退烧药。如：“**对乙酰氨基酚**”（> 3个月）或“**布洛芬**”（> 6个月）

PS：38.5℃喝退烧药，不是因为这个温度就危险了，而是喝完得过一段时间才能生效，当体温升到39度的时候，药差不多也生效了==>从而规避一些高热后的风险

退烧药一般只有4~6个小时的效果，为了增加效果可以**多喝水**来增加皮肤散热、增加排尿等

PS：**对乙酰氨基酚**退烧效果能维持3~4小时，**布洛芬**能维持6~8小时（高烧不要捂！不要捂！适当减少衣物，不要着凉就行）

### 3.1.退烧药的目的

服用退烧药的目的不是治病，也不是单纯的防止烧坏脑子：

PS：由于感染导致的高热可达3~5天，此间会反复服用退热药物，不用过分担心（一般医院开完药，验完血，都会让回去观察3天，之后如果还是高烧就得及时就医）

1. 首先肯定是防止**高热惊厥**（有惊厥史的很容易高热复发的）
2. 然后退烧药降温的主要目的就是：让免疫系统工作（**体温小于38.5摄氏度才能激活免疫系统**）
  - PS：体温控制在 **37.5℃~38℃** 能更好的激活免疫力，过低也不生效

### 3.2.退烧药作用原理

退烧药使用途径有三种：

1. 传统的**口服**：**推荐**的途径
2. 经**肛门直肠使用栓剂**：对于呕吐或对口服药物极其抗拒的婴幼儿可以使用
3. **肌肉或静脉注射**：！！！！**最不推荐的！！！！**

服用退烧药就是为了：强迫人体增加散热。主要依赖皮肤排汗过程来完成

PS：退烧效果不好的主要原因就是体内水分不足

题外科普：很多人认为**静脉注射可以退热**，是因为其中的抗生素起作用 ==> **事实是输入的液体所致**

PS：退热过程需要体内通过皮肤蒸发水分才行，不管哪种退热方式都是我们上面说的4种途径（抗生素是治疗感染的，和退烧没关系）

## 4.康复征兆

出现高热，待病情好转后，退热有两种形式：

PS：体温降低或者间隙拉长，只意味病情好转，只有体温恢复正常（体温持续 **<37.5℃**）才算进入恢复期！

1. 体温逐渐降低，**发热间隔时间逐渐拉长**
2. 体温还是高热，**发热间隔时间逐渐拉长**

## 5.高热惊厥预防与处理（核心）

高热惊厥是因为体内温度急剧增高，造成大脑出现异常放电活动，出现突发性的全身抽搐症状

**如果孩子存在癫痫，出现高热惊厥后，一定要让神经内科医生检查下，确认是高热导致的惊厥，还是高热诱发的癫痫**

高热惊厥有很强的遗传倾向，如果父母有高热惊厥史，应密切关注正在发烧的孩子

PS: 有**过高热惊厥史**的孩子, 一般**体温达到38°C就要及时服用退烧药物**了!

## 5.1. 预防

这个之前说过了, 体温超过38.5°C就服用退烧药, 然后多喝水即可

补充一点日常小误区: 孩子高热时会出现寒战, 这个是正常人体反应, 但往往被认为是寒冷造成的。于是各种加衣服, 热量积于体内, 反而增加高热惊厥的风险

PS: 冷不冷看后颈、看体温, 不要想当然

## 5.2. 处理 (救命)

如果出现高热惊厥:

1. 先在孩子**牙齿间放入勺子**之类的, 防止宝宝咬到舌头
2. 然后**按压人中穴** ( **鼻唇沟的中点** ), 尽快止住惊厥
3. **惊厥结束后**, 立刻把**宝宝侧卧**, **防止呕吐物呛到气管**
4. 最后等稳定后送入医院 (千万不要把正在惊厥的孩子, 不做任何处理就送医院!!!)
  - PS: 上面的步骤在去医院的途中也是可以做的!

## 6. 常见误区

1. 孩子**一高烧**, 没有给孩子服用退烧药**就直接找医生** (★)
  1. **发热时间太短**, 24h内**血液**都是**没法寻找发热原因**的 (不好通过白细胞来判断是病毒还是细菌感染)
  2. 应该先服用退烧药来避免高热惊厥, 医生检查的时候说下**什么时候喝的什么退烧药, 喝了多少**就行
2. 发烧后反复**多次带孩子去医院检查** (★)
  1. 医院特别容易交叉感染
  2. 看过医生后, 发烧头三天如果没有明显不适, 都可以在家观察
3. 多穿衣服、盖厚被子来发汗 (★)
  1. 这种反而不利于散热, 还容易导致高热惊厥, 使用上面介绍的几种方法来降温即可
  2. PS: 中医也不推荐的, 风寒性感冒使用这种没事, 风热型那是找死。。。 (正常感冒可以, 发烧不要捂)
4. **担心退烧药有副作用不给孩子服用** (★★★)
  1. 物理降温不会有任何副作用, 体温超过38.5°C就得服用退烧药了
  2. **对乙酰氨基酚**和**布洛芬**, 基本上算是比较安全的药了, 不用过于担心的 (**对乙酰氨基酚退烧效果能维持3~4小时, 布洛芬能维持6~8小时**)
5. **短时间没好就去医院输液/使用抗生素退热** (★★★)
  1. 输液起到退烧作用的其实是液体, 非必要不推荐
  2. 一般临床上是根据**白细胞高**出正常范围之内的为**细菌感染**, **白细胞低**的判断为**病毒感染**
  3. **抗生素只对细菌感染有用**, 如果是病毒感染是没用的。如果病毒感染不严重也不需要**使用抗病毒药物**的
  4. **反复感冒的孩子应该进行免疫功能和过敏源的检查**, 不要只看着输液和抗生素
6. **听那些没有依据的偏方** (★)

- PS: 这个老一辈的特别多，中医是讲究辩证的，不是什么方子都通用

## 7. 发热会烧坏孩子的脑子 (★★)

1. 一般超过39度，容易出现高热惊厥 ==> 导致大脑功能紊乱
2. 排除高热惊厥，发热是不会烧坏脑子的，大脑炎症导致的损伤不是发热的原因，而是病菌入侵大脑导致的

## 7.中医治疗

禁忌: **感冒期间忌口** (肥甘厚腻不要吃) 清淡饮食，期间可以吃点山药粥、面食等

PS: 西医无所谓，中医在这方面特别讲究，**不忌口的后果就是 ==> 反复感冒，病程加长!**

轻微的感冒，只出现上呼吸道症状，病位在肺。而到了发高烧的程度，病已经深入到胃，这时候往往没有胃口甚至呕吐 (这时候宝宝嘴里都是有一股特殊的味道)

PS: 轻微感冒/低烧，食疗和物理降温就行，高烧需要退烧 ==> 小儿推拿 + 退烧药 (中西药都行)

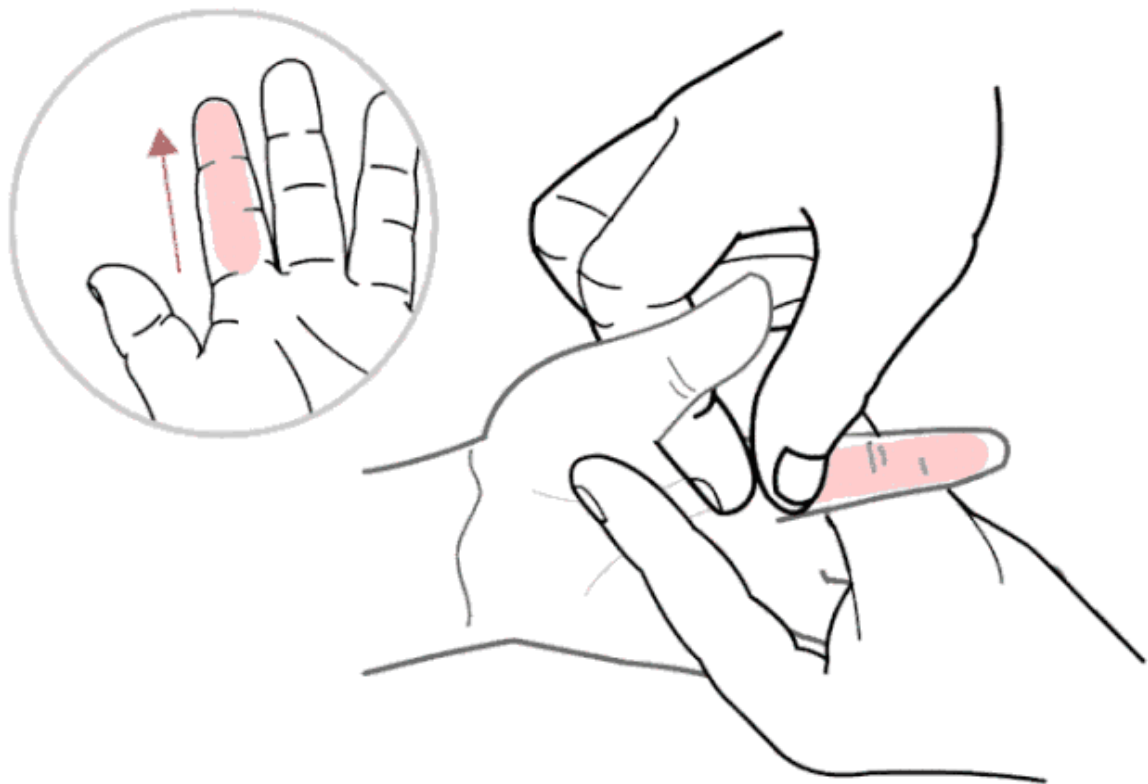
### 7.1.小儿推拿来退烧

发烧轻的 (37.5°C~39°C) : 平肝10分钟，天河水15分钟，掐五指节。

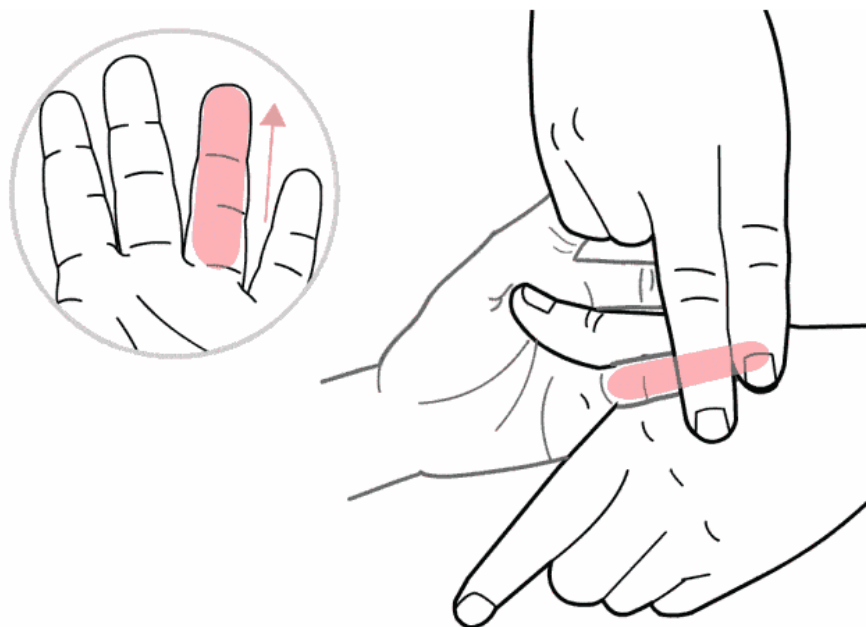
发烧重的 (39°C~40°C) : 平肝10分钟，退六腑15分钟，提捏大椎，掐五指节。

我家宝发烧，我用的比较多的就是: **平肝、清肺经、退六腑**、**提捏大椎**

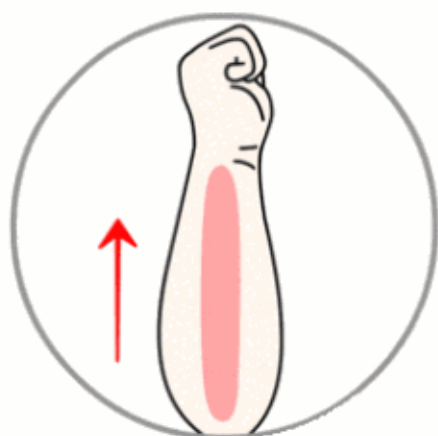
**平肝:**



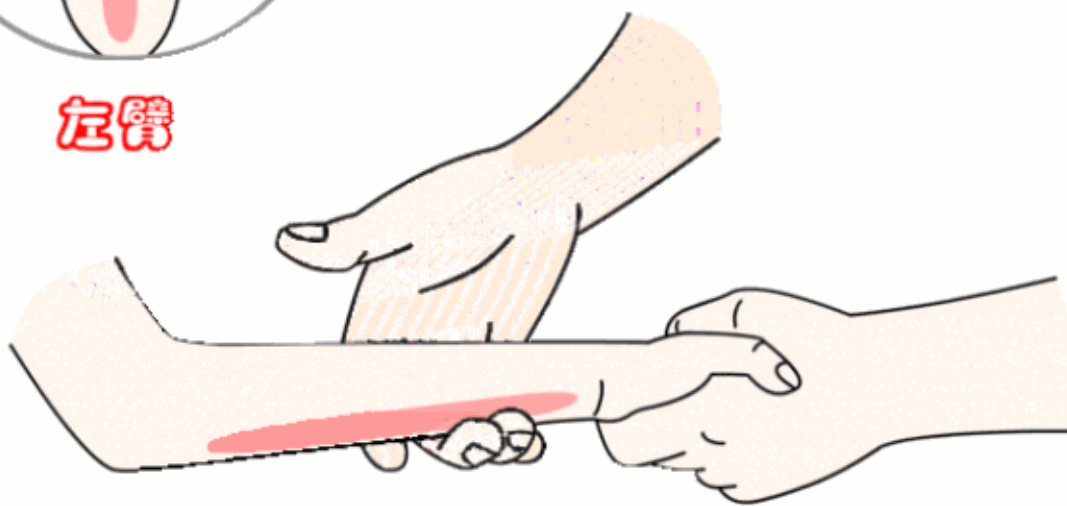
清肺经：



退六腑：

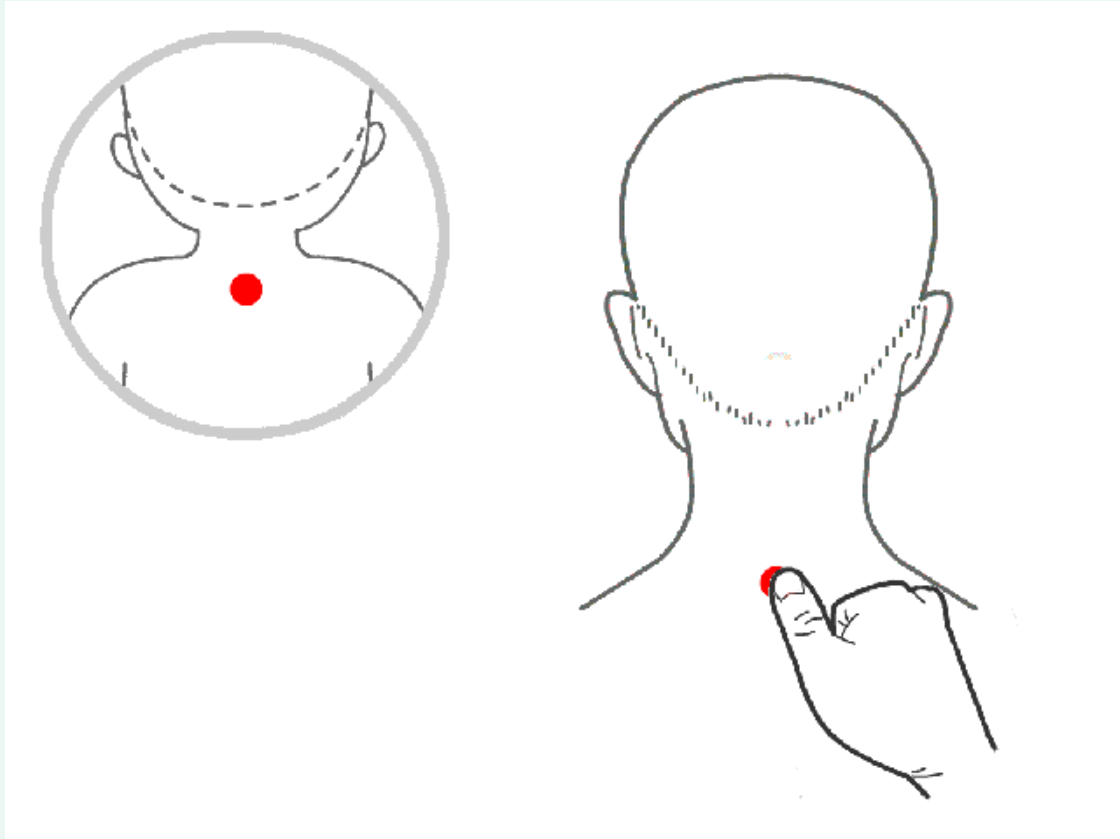


左臂



点揉大椎穴：点揉/提捏都行，重点在大椎穴

PS: 没找到提捏的图, 操作就是轻轻的提着宝宝的皮捏一下 ==> 放开, 然后再提着皮捏一下。。。重复即可



如果是细菌感染的感冒, 可以买点新鲜鱼腥草煮水喝 (鱼腥草是天然的抗生素)

PS: 病毒性感冒大人可以直接喝板蓝根、双黄连等

如果家周围有中药房的, 推荐一个允斌老师家传的退烧方: **蚕沙、竹茹、陈皮**各30g (宝宝用10g) 一般喝一次就退烧了, 严重的可以喝2~3次 (3小时间隔)

PS: 蚕沙能退烧止吐, 缓解感冒发烧引起的疼痛; 竹茹可以加强退烧止吐的效果; 陈皮可以止咳化痰;

不能保证中药质量就喝西药的退烧药, 如果也没有就用土方法: 一把**香菜根煮水**喝 (临时过渡方案)

PS: 之前我媳妇半夜发烧, 我就这么退烧的, 3次+物理降温就缓过来了

## 7.2.区分风寒与风热

感冒如果用中医治疗, 或者服用中成药, 一定要区分**风寒**和**风热**

PS: **一般**感冒都是从**风寒感冒**开始, 然后就变成了**风热感冒**

两者的区分方法:

1. **痰和鼻涕是清的 ==> 风寒感冒**; **痰和鼻涕是黄色浓稠 ==> 风热感冒**
2. 发烧慢、温度不高 ==> 风寒; 容易发烧且温度高 ==> 风热
3. 嗓子发痒 ==> 一般都是风寒; 嗓子很疼 ==> 一般都是风热



### 7.3. 风寒感冒食疗

风寒感冒的调理就是让人出汗，通过发汗把风寒散出去

感冒初期：流清鼻涕 ==> **煮生姜水（去皮）** 【咳就加陈皮，鼻塞就加葱白连须】

PS：水开后，煮3分钟左右就行了（生姜煮的时间短 ==> 走表，偏于发汗；煮的时间长 ==> 走里，偏于暖胃；）

低烧阶段：**葱姜陈皮水**（生姜去皮）

PS：先冷水煮陈皮，水开后加3片生姜、3根葱白连须煮三分钟左右。趁热喝即可

### 7.4. 风热感冒食疗

轻度的风热感冒(热伤风)：有点头昏、嗓子疼、咳嗽、口渴想喝水

食疗：**白萝卜皮 + 白菜根**煮水（鼻塞可以加两根葱白连须）

PS：水烧开后，放入一个白萝卜皮（切丝）+ 四个白菜根，煮10分钟左右，趁热喝（一天3次）

严重的风热感冒：咽喉肿痛、扁桃体发炎 ==> 喝牛蒡汁消炎

PS：到这个阶段一般都是去医院开点消炎药吃，这年头假药太多

### 7.5. 其他感冒食疗

**气虚型感冒**：一直出汗，特别怕风，吃东西没有味道，而且浑身没力气

PS：总是反复感冒的人，如果出汗比较多，而且没什么胃口，那就是气虚型了

气虚型感冒食疗：**生姜大枣粥** ==> 6个大枣（切开）和粥一起煮，煮熟后把半个生姜（带皮切丝）撒进去

PS：生姜肉可以发汗，生姜皮能止汗。气虚的人用生姜要带皮，不然容易发汗过度。如果气短咳嗽，可以在快熟的时候打个鸭蛋进去（鸡蛋不行）

**肠胃型感冒**：肠胃受寒后感觉头痛、恶心、呕吐、腹泻（一般夏秋比较多） ==> **香菜陈皮生姜水**

PS：先冷水煮陈皮，水开后，把3片带皮生姜和切碎了的**香菜根**放入，煮5分钟左右关火。把汤汁倒入生香菜叶子的碗中（**香菜叶烫一下就行**，不用刻意煮）

Note：和急性肠炎（吃了不干净东西引起的细菌感染）要区分开，这种可以使用马齿苋来止泻消炎（亲自校验过）

### 7.6. 感冒后咳嗽的处理（核心）

如果感冒过后咳嗽，吐的痰是白色的 ==> 风寒咳嗽 ==> **陈皮生姜**（去皮）**水**善后

PS：3个陈皮放水里煮开，放入9片厚生姜片煮5分钟



如果感冒过后咳嗽，吐的痰是黄色的 ==> 风热咳嗽 ==> **梨皮萝卜皮善后**

PS：一个梨的皮+半个白萝卜的皮，冷水煮开后，再煮7~8分钟关火（鼻涕多可以水开后加点葱白）

## 8.阶段小结

首先家里备用点“**对乙酰氨基酚**”（**宝宝 > 3个月**）或“**布洛芬**”（**宝宝 > 6个月**）

然后**体温如果上升到38.5℃**，需要按照说明书**服用退烧药（不要过量！）**先在家观察一夜，过早去医院血液也是查不出什么的

PS：**如果超过40℃/喝了退烧药还是高烧**，还是应该**尽快就医的**，这时候退烧是第一要务，然后才是找原因

对于发烧的宝宝我们可以采取：**多喝水、洗温水澡**（一定要控制室温，不然容易二次着凉）、贴退烧贴等物理降温的方法

PS：如果宝宝配合，也可以通过小儿推拿来缓解症状

第二天就医的时候查下**血常规和C反应蛋白**，根据血象，判断是**病毒性感染/细菌性感染**

PS：**抗生素只对细菌性感染有效**（细菌感染：**白细胞↑，中性粒细胞百分比↑，C反应蛋白↑**）

之后拿着医生开的药回家观察3天，如果3天内一直没有好转，或者高烧一直降不下来就要及时就医（**问下医生开的药，每天服用上限是几次**）

好转征兆：**发热间隔时间逐渐拉长**

在观察期间，体温超过38.5℃就要服用退烧药，然后多喝水。真的一时睡过去了，导致孩子高热惊厥，赶紧处理：

1. 先在**牙齿间放入勺子**，防止咬伤舌头
2. 然后**按压人中穴**，缓解惊厥
3. 惊厥结束后把宝宝**侧卧**，防止呕吐物呛到气管
4. 稳定后**赶紧送医院，不要不处理就直接送医院**（至少也要防止宝宝咬舌头）

饮食方面以清淡为主，可以喝点山药粥来扶正气，感冒好了之后如果还是咳嗽，可以根据痰/鼻涕来确认是风寒还是风热，然后进行食疗调理

PS：风寒：**陈皮生姜水**；风热：**梨皮萝卜皮煮水**

熬了两个深夜才把文字写出来，觉得不错就点个赞吧~（完）

