## 小儿发热如何科学物理降温（家长）

发热是指体温超过正常范围高限，是小儿十分常见的一种症状。

**小儿发热体温**37.5℃~38℃为低热，38℃~39℃为中热，39℃以上为高热，超过41℃为超高热。

发热是身体对病毒或细菌入侵产生的一种反应，有利于歼灭入侵的病毒和细菌，从而有利于小儿的正常成长。**体温不超过38℃一般不要急于退烧，特别是在没有明确诊断前，如果盲目退烧可能掩盖病情，干扰对病情的诊断。**

当体温达到39℃以上时要在医生指导下退热。有4%~12%的孩子在高热时会发生惊厥，惊厥反复发作可能造成脑损伤，还可能导致其他危险。因此，凡有高热惊厥史或家族史的病儿，在38℃经物理降温无效时就可以给孩子适当吃退烧药。

发热38.5℃以下最好选择物理降温，物理降温方法很多。

**1. 温水擦浴**

全身温水拭浴或泡澡：将宝宝衣物解开，用温水(37℃左右)毛巾擦孩子的四肢和前胸后背3～5分钟。使皮肤的高温(约39℃)逐渐降低，让幼儿觉得比较舒服。这时还可以再用稍凉的毛巾(约25℃)擦拭额头脸部。

**2. 多通风，注意散热，衣着宽大，忌用棉被包裹**

夏天家里有空调，维持房间温度于25℃左右，使孩子体温慢慢地下降，怕幼儿受风关掉空调对正在发烧的孩子来说是错误的。注意定时开窗通风，使房间空气对流。

**3.如果孩子四肢冰凉又猛打寒战，**则表示需要温热，这时要给孩子外加毛毯覆盖

**4.即使是在秋冬季节，对发热的婴幼儿也不能包裹太严**

如果幼儿四肢及手脚温热且全身出汗，表示需要散热，可以少穿点衣物，甚至可以将身上衣物解开，用温水(37℃)毛巾全身上下搓揉，如此可使皮肤的血管扩张将热量散出。

**5. 多饮水，给幼儿喂流质饮食**

以保证机体足够的能量及水分。多喝水以助发汗，并防虚脱。水有调节体温的功能，可使体温下降并补充幼儿体内的失水。