

發燒怎麼辦

小朋友成長過程中大多都曾經發過燒，發燒是身體抵抗外來致病因素的正常反應，是症狀而不是疾病，通常發燒的溫度大多介於攝氏38至41度之間，很少超過攝氏42度，也不會導致後遺症。發燒引致腦部受傷害或肢體殘障，是因為腦部受到感染，而不是發燒「燒壞」腦。

對發燒的正確態度是密切留意體溫變化及各種表現，留意引起發燒的因素找出病因，而不是第一時間即用退燒藥，不應該服用以前看醫生剩餘的藥物，也不應用酒精擦拭身體。量度體溫應使用溫度計而不是只用手去摸測，適量添加或減少衣物保持體溫，出汗時即更換乾淨衣服保持身體乾爽舒適，鼓勵多喝開水。

在發燒期間，觀察症狀很重要，若發現發燒兼以下任何一種症狀時應立即就醫，痙攣、昏睡難以喚醒、躁動不安、意識不清。頭痛或頸部僵硬、呼吸困難或急促、臉部蒼白或發紫、腹痛、嘔吐、皮膚出現斑點或紅疹、水瀉、血便等。即使無發燒有以上的任一症狀時，也應立即就醫。

小朋友發燒一般多是感受風寒，以上呼吸道感染症狀為多見，中醫藥退燒的效果也是很迅速的，經典方劑有麻黃湯、桂枝湯等，針灸則在耳尖放血數滴，可以很快減低攝氏1至2度。若是喉炎可以在大拇指側刺血數滴，可即時減輕症狀；古代對喉風(急性扁桃腺炎)影響呼吸或引致窒息死亡，經常都是以這方法救急再施藥。對於「放血」讀者請不用擔心，這是中醫針灸的一種治病方式，通常只是刺穿皮膚擠出幾滴血，以促進身體機能或稱免疫系統的反應以治病，其出血量對身體並沒有影響。



註冊中醫師 李揚華

tcmalili@yahoo.com.hk