

小儿发热那些事，儿科专家说清楚了

主任医师邱海燕做客甬上名医大讲堂

每个孩子的成长过程中，都有过发烧发热的经历，很多家长一遇到孩子发烧就慌了手脚，不知如何是好。

昨日上午，“甬上名医大讲堂”栏目第六期邀请了宁波市妇女儿童医院副院长、儿科主任医师邱海燕在线直播。专家就孩子的发热原因，发热后如何正确处理等问题做了详细的介绍，也纠正了很多宝爸宝妈对小儿发热认识的诸多误区。



“甬上名医大讲堂”直播现场。记者 杨辉 摄

A 发热原因众多，一定范围的发热具有保护作用

孩子发热是很多宝爸宝妈们最头疼的事情，昨天还活蹦乱跳的小调皮蛋，今天可能突然就蔫了，一量体温发现，原来是发烧了，有的慌忙得手足无措。邱医生说，发热是儿童最常见的健康问题，也是儿童就诊最常见的原因。据统计，宁波市妇女儿童医院今年1—3月份，因发热就诊的儿童占31.7%。

据邱医生介绍，发热是病原体或其他致热原进入人体后，导致人体体温升高的一种生理性反应。发热本身不是疾病，而是一种症状。在一定范围内，发热时人体的免疫功能明显增强，这有利于清除病原体

和促进疾病的痊愈，对机体有一定的保护作用。

邱医生表示，孩子发热的原因主要是感染性发热，这包括细菌、病毒以及其他病原体入侵，另外还有非感染因素导致的发热等。

值得注意的是，临床上也有给孩子穿得太多而导致的发热。有的老人担心宝宝会冷，里三层外三层的给宝宝穿很多衣服，可孩子本身调节体温的能力还没发育完全，结果就会因裹得太紧或者环境温度太高而发热。

B 发热高低，并非判断病情轻重的唯一标准

众所周知，孩子发热时有的低烧，有的高烧，这低热高热同病情轻重之间有着怎样的关系？

邱医生说，根据目前国内外的最新指南，发热包括两个层面的指标：体温升高超1天中正常体温波动的上限；肛温超过38℃或腋温超过37.5℃。

以腋温为标准，可将发热分为低热（37.5℃—38.0℃），中热（38.1℃—

38.9℃），高热（39.0℃—41℃）和超高热（41℃以上）。

邱医生介绍说，发热高还是发热低、发热持续时间长还是时间短，跟疾病的关联性不大，病情轻重的判断还得从所患疾病本身出发。有的孩子发热了，浑身摸着滚烫，但是精神看起来很好，所以，不可以单一用体温来判断孩子的病情，需要洞悉导致发热的真正原因。

C 发热时情况尚好，不用进行特别处理

有的家长遇到小儿发烧，首先会考虑如何让孩子退烧。他们害怕孩子烧太久会烧坏脑子。那么，孩子发烧了是不是需要立即采取降温措施呢？

邱医生说，确有研究表明，如果体温持续超过42℃，将导致患儿神经系统受损，但这种情况并不多见。

人体的体温受下丘脑体温调节中枢控制，发热时体温很少超过41℃，即很少会出现超高热的情况，只有当身体处在极端的环境温度下时才会高到这种程度，比如大热天把孩子关在封闭的车里。

一般情况下，孩子发热绝大多数为低热、中热和高热，多数不会导致神经系统损伤，更不会烧坏脑子，影响智力。只有中枢性疾病所致的发热，如化脓性脑膜炎，病毒性脑炎等所致的

发热，才会导致神经系统损伤，但这种发热和中枢神经系统的损伤，都是疾病引起的，而不是发热导致中枢神经系统损伤。

因此，如果患儿一般情况良好，没有表现出明显不适，不用进行特别处理的，鼓励孩子多喝水补充体液，房间保持适宜的温度和湿度，注意观察，及时识别危险因素就可以。如果孩子精神不佳、哭闹、脸色苍白发灰，出现皮疹及脱水迹象等其它症状，就需要去医院治疗。

根据最新指南，肛温超过39.0℃，或者口温38.5℃以上，腋温38.2℃以上，或因发热出现了不舒服和情绪低落

D 捂被子脱衣服，这些降温做法都是误区

很多家长忌惮是药三分毒，民间也有不少土办法在家里给孩子降温。有的说孩子发热了要多捂，盖被子，多穿衣服，捂出汗就好了。有的说，孩子发热了要脱衣服，要散热，要尽量少穿一些。

对于这两种截然不同的说法，邱医生说，发烧时肯定是不建议捂汗的。民间常有人说，发热时捂棉被，孩子出完汗之后体温就会下降，其实这是误区。之所以捂被出汗，是因为人体体温过高或被动的使人体散热机制增强，达到这种条件时汗腺分泌汗液，被迫出汗，但是这个过程有可能会造成人体体温进一步升高。如果体温过度增高，特别是对有些孩子，会增加

高热惊厥发作的风险。

孩子穿衣过多，还会降低身体的散热功能，有时甚至会因出汗过多引发捂热综合征。市妇儿医院每年都会接收到十几例捂热综合征患儿。有的孩子送来时全身都是湿的，有的还出现了抽筋、脑缺氧等症状，严重的甚至引发脑水肿。

另一个极端是，如果脱衣太多，会使机体产生寒战，骨骼肌收缩震颤反而会增加产热，加重病情。

所以，降低儿童体温的初始措施，应该以多补充液体和减少活动为首要。对于高热的孩子，需要保持室温在20℃~25℃为宜，且有良好通风环境，适当减少衣服促进机体散热。

E 退热贴作用不大，不要使用酒精擦拭

目前市面上出现很多退热产品，很多家长碰到宝宝发烧，不是用湿毛巾敷额头，就是用退热贴降温，有的甚至用酒精擦身体。

针对这种情况，邱医生说，所谓的退热贴、湿毛巾、酒精擦，均属于物理降温。虽然物理降温也是治疗发热的手段之一，但物理降温是热射病和其他中暑的首选，对发热婴儿和儿童来说，通常不建议采用此法。

邱医生解释说，温水擦拭增加的降温获益是短暂的，反而会增加宝宝的不适。当然，更不推荐使用冷水或

冰水擦拭，那会增加孩子寒颤、皮肤鸡皮疙瘩和哭闹等不适感。同样，退热贴也是靠其凝胶中水分的蒸发来带走体内的热量，它跟凉毛巾或冰袋敷头达到的效果差不多。另外，千万不要使用酒精擦拭。酒精挥发后，会通过肺泡膜吸收，还可能通过皮肤吸收，导致中枢神经系统中毒。

邱医生反复提醒说，目前儿童安全有效的退热药物有且只有两个：布洛芬和对乙酰氨基酚。

记者 程鑫 见习记者 任诗好
通讯员 马蝶翼

慎用手机“分享屏幕”功能 防范网络支付类型诈骗

近日，市民小李接到自称某电商平台客服的电话，称小李前几天购买的商品快递在运输过程中破损，为补偿客户，可以申请“理赔”。于是小李添加了该“客服”的社交软件好友，对方称手续比较复杂，可以打开软件的分享屏幕功能指导操作。小李打开分享屏幕后，“客服”发来了一个二维码让小李扫码，并进行输入“退款密码”等操作。待发现资金被盗后，小李方知被骗了。

工行宁波市分行提醒，金融消费者日常在进行线上转账汇款或支付缴费时，一般都会有身份验证环节，需要使用密码、短信验证码、安全工具验证或进行

生物识别等，这些是资金出账时的“关卡”，是交易安全的关键防线！而开通“分享屏幕”功能后，受骗者在手机屏幕上输入的个人

信息、收到的验证短信等重要支付信息都能被诈骗分子尽收眼底。此类网络支付诈骗的常见套路主要是：

诈骗分子假冒电商平台客服、快递公司人员、贷款平台人员等身份与受骗者联系，并添加受骗者为社交软件好友；

诈骗分子以“协助指导退款操作”“协助办理快递丢失理赔”等为诱导，诱导受骗者打开社交软件的“分享屏幕”功能；

诈骗分子给受骗者发送虚假二维码

或链接，引导受骗者输入卡号、手机号等信息后，使用受骗者信息提交交易，接着监控获取受骗者手机屏幕显示的支付短信验证码等信息以完成交易，盗取资金。

宁波银保监局提醒，金融消费者要加强个人信息保护意识，不要轻易泄露自己的个人信息、账户信息和动态验证码，慎用手机社交软件中的“分享屏幕”功能，避免重要信息被他人盗取，谨防诈骗。

如有陌生人通过电话、短信等方式联系客户，内容涉及“网购退款”“快递理赔”等，请保持警惕，切勿轻易相信对方说辞，拒绝点击或扫描陌生人发来的不

明网页链接和二维码，不要将个人信息、账户信息和支付信息向陌生人泄露或是在不明网站上填写，同时要妥善保管好在银行办理的各类物理安全介质，如U盾、电子密码器等，不要交付他人使用。

记者 徐文燕
通讯员 蒋天宙 郑波 胡赛

