

## 孩子正常体温是多少？



小儿的正常体温存在个体差异，因体温中枢神经发育尚不完善，易受环境因素影响。小儿正常体温在 36-37℃ 之间，早晨 3-6 点稍低，下午 5-7 点稍高。体温在 37-38℃ 之间为低热，39-40℃ 为高热，40℃ 以上为超高热。

## 测量体温有什么要求吗？

影响体温的因素有：环境温度、精神状况、饮食、运动以及所穿衣服的多少，所以在给孩子测量体温时尽量选择温度适宜的环境中，避免太高或太低；同时避免在孩子哭闹时测量体温（在哭闹时测量的体温高于正常体温；在餐后或喂奶后立即给孩子测量的体温也高于正常体温；运动后测量体温也是高于正常体温的；如果孩子穿的过多，由于影响散热，孩子的体温也会相应增高，所以给孩子测量体温应该是孩子处于安静状态下，进餐或奶后至少一小时。



## 发热时小儿为什么哆嗦？

小儿发热时出现哆嗦也就是人们常说的寒战，在成人发热时也会出现这个症状，这是由于此时发热是处于体温的上升期，如果在此期给小儿服用退热药，由于体温尚未升至最高点，经常给家长造成一个错误的印象，认为退热药没有起作用，孩子服退热药后体温不降反倒上升，这时期还有一个重要的表现就是孩子手脚冰凉，等到手脚变暖，体温就升至最高，孩子也就没有寒战了。

## 小儿发热的护理



发热是婴幼儿时期最常见的症状之一。高热可以使婴幼儿哭闹、烦躁不安、心跳加快、食欲不振、腹胀及便秘等症

状或者发生高热惊厥。年长儿往往还伴随着不适感、头晕、头痛或呕吐等症状，所以当孩子发热时家长往往特别紧张，许多家长将小儿裹得严严实实，生怕小孩再受风。其实这样做不仅影响了散热降温，而且还会诱发小儿高热惊厥，正确的做法是尽量减少孩子的衣物，多次少量饮水，复测体温，选择清淡、易消化的流质或半流质饮食（面片、米粥或米汤）。



宝宝体温低热时（ $<38.5^{\circ}\text{C}$ ）可以采取物理降温，如头枕冰袋，温水浴等；体温大于  $38.5^{\circ}\text{C}$  时可口服美林、泰诺林、百服宁等药物进行降温，在服用药物降温后 1 小时左右药物开始起作用。两次退热剂使用必须间隔 4 小时，新生儿不用退热剂。