

## 孩子发烧时的颤抖是寒战还是高热惊厥？

重庆大学附属三峡医院 闵莉娟 田友春

### 一、内容概述

1.寒战的定义与特点。定义:寒战是指体温调节功能异常引发的肌肉颤抖,身体出现不自主的、快速的肌肉收缩和放松,通常伴随着寒冷感,大多发生在急性发热性疾病之前。特点:儿童可能出现起鸡皮疙瘩、发抖、面色苍白、手脚冰冷、出汗等表现,呼叫能应答,意识比较清楚。常见原因:病毒感染(如流感病毒)、细菌感染(如肺炎双球菌)、体温调节中枢功能紊乱等。

2.高热惊厥的定义与特点。定义:高热惊厥是指体温升高过快,刺激中枢神经系统,导致大脑神经元异常放电,进而出现惊厥的症状,主要见于6个月到5岁的儿童。特点:突然意识丧失、全身僵直、抽搐、口吐白沫、眼球上翻、双眼凝视、四肢强直、牙关紧闭、尿失禁等,持续数秒或数分钟缓解,清醒后不能回忆刚发生了什么。常见原因:高烧(体温通常超过38.5℃),其中以急性上呼吸道感染、中耳炎等病症所引起的高烧情况尤为常见。

3.寒战与高热惊厥的联系。联系:寒战和高热惊厥都可能是感染的早期症状,体温急剧升高时可能发生高热惊厥。区别:寒战是身体的自然反应,而高热惊厥是一种较为严重的紧急情况,需要立即处理。

### 二、普遍存在的认识误区

误区一:有些家长认为寒战只是孩子感到冷的表现,不需要特别关注。正确观点:寒战可能是感染的早期征兆,应及时测量体温,观察其他伴随症状。

误区二:所有发热都会导致高热惊厥,会导致脑子烧坏。正确观点:高热惊厥通常发生在体温急剧升高时,尤其是在38.5℃以上,并非所有发热都会导致高热惊厥。

误区三:有些家长认为用冰敷或冷水可以帮助孩子快速退烧。正确观点:冰敷或冷水可能会导致孩子寒战,反而使体温升高。

误区四:有些家长担心高热惊厥会烧坏孩子的脑子。正确观点:普通的高热惊厥不会对大脑造成永久性损伤。只有在极少数情况下,如长时间高热惊厥,才可能对大脑产生暂时性的影响。

### 三、正确的处理方法

1.寒战的正确处理方法。保持温暖:让孩子穿上适当的衣物,避免过度包裹,以免体温进一步升高。观察体温:使用电子体温计测量体温,确定是否发热,如果体温升高,则需要采用药物退热,记录体温变化。补充水分:让孩子适量饮水,避免脱水。物理降温:用温水擦浴或冷敷额头,帮助降低体温。及时就医:如果寒战持续不退或伴有其他症状(如高烧、咳嗽、呕吐等),应及时就医。

2.高热惊厥的正确处理方法。保持冷静:家长首先要保持冷静,不要过度紧张。安全环境:将孩子放在平坦、柔软的地面上,移除周围的硬物,避免受伤。侧卧位:将孩子的头部偏向一侧,防止呕吐物堵塞呼吸道导致窒息。不要强行约束:不要强行按压孩子的四肢,以免造成骨折或其他伤害。记录时间:记录惊厥的开始时间和结束时间。及时就医:如果惊厥持续超过5分钟或反复发作,应立即拨打急救电话(如120)。

寒战和高热惊厥是儿童常见的症状,家长应学会识别这些症状并采取正确的处理措施。寒战是身体对感染的自然反应,通过保持温暖、观察体温、补充水分和物理降温,可以有效应对。高热惊厥是一种较为严重的紧急情况,需要家长保持冷静,采取正确的急救措施,并及时就医。通过了解和掌握这些知识,家长可以更好地保护孩子的健康和安