

儿童发热时如何用药

重庆大学附属三峡医院 田友春

流感季，儿童特别容易受到病毒的侵袭，发热成为了家长们忧心的事情。儿童发热，多数情况下是由感染引起的，包括病毒和细菌感染。流感病毒、普通感冒病毒等都是常见的病原体。此外，儿童的免疫系统在成长过程中，对疫苗接种或轻微感染也可能产生发热反应。环境因素，如过度包裹或炎热天气，也可能导致儿童体温升高。那么，如何正确选择和使用退热药呢？本文将为您揭开退热药的神秘面纱，帮助您在流感季节为孩子提供科学的护理。

一、儿童退热药的选择

儿童退热药的选择主要集中在两种药物上：对乙酰氨基酚和布洛芬。了解这些药物的特性，可以帮助家长在孩子发热时做出更合适的选择。

1.对乙酰氨基酚（扑热息痛、泰诺林）：（1）适用年龄：适用于3月龄以上的儿童。（2）作用机制：主要通过抑制中枢神经系统中的前列腺素合成酶来发挥作用，减少前列腺素E的生成，从而调节体温调节中枢，产生退热和镇痛效果。（3）优点：对乙酰氨基酚被广泛认为是儿童退热的首选药物，因为它的安全性高，副作用较少，尤其是对儿童的胃肠道影响较小。（4）缺点：长期使用或过量可能导致肝脏损伤，因此家长必须严格按照说明书或医生的指导来使用。

2.布洛芬（美林、芬必得）：（1）适用年龄：适用于6月龄以上的儿童。（2）作用机制：属于非甾体抗炎药（NSAIDs），通过抑制环氧化酶（COX）活性，减少前列腺素的生成，具有退热、镇痛和抗炎作用。（3）优点：布洛芬除了退热，还具有抗炎和镇痛效果，适用于炎症引起的发热和疼痛。（4）缺点：可能引起胃肠道不适，如恶心和呕吐，因此饭后服用可以减少这种不适。

二、退热药的正确使用方式

正确使用退热药是确保孩子安全和药物有效性的关键。以下是一些重要的使用指南：

1.剂量：根据孩子的年龄和体重来确定剂量，严格遵循药物说明书或医生的指导。过量使用退热药可能会对孩子造成伤害。2月龄以上儿童体温 38.2°C 伴明显不适时，可采用退热剂，高热时推荐应用对乙酰氨基酚或布洛芬；2月龄以内婴儿禁用任何解热镇痛药；因为新生儿的免疫系统尚未完全发育，他们无法像大一点的孩子那样抵抗感染。

2.时间间隔：通常建议每4-6小时服用一次，一天不超过4次，以避免药物在体内积累。

3.避免重复用药：不要同时给予含有相同成分的复方药物，以免造成药物过量。例如，某些感冒药中可能已经含有对乙酰氨基酚。不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬联合或交替使用；不推荐解热镇痛药与含有解热镇痛药的复方感冒药合用；

4.监测体温：在给孩子使用退热药后，定期监测体温，以评估药物的效果。如果体温没有明显下降，或者孩子的症状有所加重，应及时就医。

三、物理降温方法

除了药物治疗，物理降温也是缓解儿童发热的有效方法。以下是一些常用的物理降温措施，家长可以在家中轻松实施：

1.减少衣物：如果孩子感到过热，适当减少衣物可以帮助散热。但也要注意不要让孩子感到寒冷，尤其是在冬季。

2.温水擦洗：使用温水（约 37°C ）擦洗孩子的手心、脚心和额头。温水可以帮助扩张血管，促进热量散发。

3.退热贴：将退热贴贴在孩子的额头上，通过水凝胶中的水分蒸发带走热量。退热贴使用方

便，一般可持续作用 4-8 小时。

4.保持室内适宜温度：确保室内温度适中，避免过热或过冷。可以使用空调将室温调节在 24-26℃，但要避免风口直接对着儿童吹。

在流感季节，孩子发热是一个常见的问题，但通过正确的退热药选择和使用，以及适当的物理降温措施，家长可以有效地帮助孩子缓解不适。重要的是要密切观察孩子的症状，并在需要及时寻求医疗帮助。