

## 發燒會燒壞腦子嗎？

發燒的原因：大部分的發燒是因為病原體入侵，跟身體作用後，體內產生昇溫素；這時我們的體溫調節中樞受到昇溫素影響，誤判而將體溫設定成較正常為高的狀況。我們身體會透過產熱（發抖等）多於散熱（流汗為主）來提高體溫。當昇溫素不再產生（自然病程例如感冒，平均約三天左右；或特定疾病得到適當治療後），體溫自然會回復到正常狀況。

溫度多高會有危險：單純以體溫而言，要對人體有傷害，在二種狀況下可能發生：(1) 超過攝氏 41 度，可能會中暑；(2) 超過攝氏 42 度，因為蛋白質產生變性，可以造成人體器官直接傷害。但是在大多數的情況下，人體是不會出現這樣的高溫的，可能出現這種溫度的狀況有：(1) 藥物，尤其是諸如快樂丸等麻醉、迷幻藥；(2) 先前的腦損傷，導致體溫調節中樞失去調節功能；(3) 中暑，無法排汗；(4) 先天性汗腺異常等，無法正常散熱。

我們日常聽說或媒體報導上提到的燒壞腦子，其實都不是上述狀況，而是這些患者罹患一些會直接傷害腦部的疾病，諸如日本腦炎、麻疹、細菌性腦膜炎等，發燒與否根本不相干。這些都是屬於發熱性疾病，因為以前衛生知識缺乏，以訛傳訛，被說成發燒燒壞了腦子。所以發燒在絕大多數情況下，是不會對腦造成傷害的；反之，會傷害腦部的疾病，即使退燒也無濟於事。

可是我們如何知道一個小孩發燒，是不是那種對腦部會有傷害的疾病呢？這有個大概的判斷方法：凡是嚴重的疾病，尤其腦部發炎，不管大人或小孩、有沒有發燒，都會精神不好，譬如昏睡、嘔吐、抽搐等。但是因為發燒本身會讓人有類似的症狀，所以要在退燒的時候才可以做判斷。也就是說，當一個人不發燒的時候，精神就很好，那通常不要緊，也比較不會有立即的危險。

## 蓋棉被悶出汗可以退燒嗎？

發燒是因為體內產熱多於散熱，退燒就要加強散熱，為什麼會有悶出汗後可以退燒的誤解？那是因為人類屬於恆溫動物，如果發燒不是太厲害，會自行調節體溫至正常恆定狀態；在人類就是透過流汗來散熱退燒，不了解就以為是悶了才出汗。穿厚衣服，蓋棉被不利散熱，只可能使體溫更為升高。

體溫上升的過程，體內產熱增加，如果上升速度很快，人體就會利用

發抖來產熱，於是感到畏寒，直覺反應就會想加衣蓋被。其實如果等個數十分鐘，體溫到達恆定，這時通常反而會覺得渾身發燙。

另外一個造成誤解的原因，以為感冒是受寒引起，所以設法不再吹風受寒。

### 退燒的方法：

減少厚重衣物，有利散熱。如果發抖畏寒難受，至少在體溫穩定，不再覺得冷的時候，就應盡量減少衣著。

睡冰枕，可以持續吸收身體熱量。溫水拭浴，藉水分蒸發散熱。但應注意：(1) 太熱的水，或整個人泡在水裡，都反而不利散熱。(2) 冰水、酒精雖然可以用來散熱，但是散熱過快，會使體表微血管收縮，不利於後續散熱，故一般情況不採用。

藉助藥物與昇溫素拮抗，作用於體溫調節中樞，身體會減少產熱以及排汗散熱。

### 體溫幾度才可以用退燒藥？

這就要問退燒是什麼目的了。我自己的小孩，除非為了確定有否發燒，不會為了體溫幾度而量體溫。如前所述，發燒本身不會造成傷害，而且病程時間到了，自然會退燒。但是發燒會使人不舒服、畏寒、頭痛、胃口不佳、噁心想吐、睡眠不佳等；有些小孩子更會因此吵鬧不安、拒食，結果三天後，燒退了，可是小孩卻因拒食而脫水，爸爸媽媽也累倒了。所以退燒不是為了怕腦子燒壞，而是要讓病人比較舒服的度過這個病程；免得病好了，卻因為沒有進食，必須接受點滴補充水分。

因此，你當然可以依照一般的 38.5 度用口服退燒藥，39 度用肛門塞劑。但是我更建議用小孩子的精神、睡眠、食慾等來作決定。精神好，退燒也好，不退燒其實也沒關係；精神不好、不吃、不睡，則可以按照一般劑量給予退燒藥物。解熱藥即鎮痛藥，即使沒發燒，我們也可以為了止痛（頭痛、酸痛、口腔潰瘍、受傷等）給藥。

另外一個目的，就是可以利用退燒的時候，判斷小孩病情嚴重與否。

退燒不會讓整個病好的快些；只要藥物劑量適當、使用時間的間隔夠，即使長時間使用，也不會對人體有所傷害。一般口服退燒藥每四小時以上可以服用一次，以普拿疼（Tylenol）為例，每公斤體重每

次使用 10 毫克。而肛門塞劑通常六小時就可以使用一次。

塞劑一般不建議在三、四個月以下的小孩使用，因為他們體溫控制尚未成熟，可能過度反應以致體溫過低。另外也有少數小朋友，對一般劑量也會有類似情形，這就需要爸爸媽媽配合醫師，依各人的狀況適度調節劑量。在比較大或體重較重的小朋友，也有可能需要較高劑量或縮短二次使用的時間間隔。