

家长课堂

孩子高热,会“烧坏脑子”吗

□记者 吉双琦

发热,是儿童生病常见的症状之一。当孩子发热尤其是高热时,往往无精打采,不愿吃、不愿玩。家长们不免有各种各样的担心:孩子高热40℃,会烧坏脑子吗?发生热性惊厥时该如何处置?对此,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸内科应晓兰主治医师给出解答。

问:发热到底是怎么回事?

答:发热是人体免疫系统对病原、炎症等的反应,其实也是一种保护机制,体温升高有助于人体清除病菌。因此,在一定程度上,发热对身体是有益的,可以帮助身体更好应对感染。

问:高热会损伤大脑吗?

答:发热特别是高热,会引起孩子头痛、乏力等全身不舒服的症状,不过大部分情况下不必担心“烧坏脑子”,除非热射病及41℃以上的超高热等情况。

发热可使中枢神经系统兴奋性增高,特别是高热时,患儿可出现烦躁、幻觉、胡言乱语等,婴幼儿由于神经系统发育不成熟,还容易出现高热惊厥,但这些都不会引起颅脑损伤。

只有当细菌、病毒等侵入脑内,才会引起脑损伤。很多人之所以认为“发热会损伤大脑”,是因为这种“发热”由病毒、细菌等感染引起,而这些感染会引起脑炎、脑膜炎从而损伤脑部,甚至引起神经系统后遗症。

也就是说,不是所有的发热都会造成脑损伤。另外,像低血糖、中毒、代谢性疾病等情况,不一定会引起发热,但也可能导致脑损伤。

问:发热是否容易引起抽搐?

答:发热同时发生抽搐,便是人们常说的“热性惊厥”。患儿可表现为口吐白沫、翻白眼、呼之不应、手脚僵硬抖

动、大小便失禁等,往往会让家长十分恐慌。

其实,热性惊厥在半岁到5岁的孩子中并不少见。其发作可能与孩子的神经系统发育还不完善,比较容易受到发热影响有关。

尽管症状看似很严重,但绝大部分热性惊厥并不会对孩子造成伤害,既不会损伤大脑、影响智力,也不会留下所谓的“后遗症”,同时也不代表孩子以后会患有癫痫。

掌握正确的处置办法,家长们就能从容应对热性惊厥发作,措施包括:注意房间通风;拉开孩子的上衣,让其头部偏向一侧防止误吸,避免按压人中中等刺激;观察抽搐表现及记录持续的时间(如条件允许可录视频,方便后续医生查看);待抽搐停止及时测体温;等孩子情况稍稳定后,就近赴医院就诊。

父母须知

小儿咳嗽不适 居家康复有方

拍击排痰

背部拍击排痰是一种传统的物理治疗方法,特别适用于痰液较多的慢性咳嗽儿童。操作时,家长让孩子坐直或侧卧,然后用手掌轻轻拍打其背部。拍击时,手为空心掌,由下至上拍击,要注意力度适中,避免用力过猛造成不适。背部拍击可帮助松动痰液,使其更容易被咳出。这种方法还能促进血液循环,改善肺部供血,有助于缓解咳嗽症状。

适度运动

适度运动可增强儿童的体质和免疫力,有助于预防和治疗慢性咳嗽。需注意,运动时要避免过度劳累和吸入冷空气等刺激性物质,以免加重咳嗽症状。同时,建议在户外温和的环境中进行运动。

雾化吸入

通过雾化器将生理盐水变成小分子吸入呼吸道。这些水汽分子有助湿润呼吸道黏膜,稀释痰液,使其更容易被咳出。同时,水汽分子还可以缓解呼吸道痉挛,改善呼吸道的通畅度。

但对于幼龄儿童来说,稀释的痰液可能会堵塞气道,所以这种方法需要在专业医生指导下使用。

心理疏导

慢性咳嗽可能会给儿童带来一定的心理压力和焦虑情绪,家长应关注孩子的心理状态,给予他们足够的关爱和支持。通过有效心理疏导和安慰,帮助儿童缓解紧张情绪,减轻咳嗽症状。

普陀区中心医院儿科
李欣琦 主治医师

育儿宝典

每到冬季,很多父母总爱操心宝宝睡觉的问题。开空调,会不会太干?用电热毯,会不会不安全?换条厚被子,宝宝太热踢被子反而着凉,该怎么办?

冬季注意调控室温

室内温度过低,孩子容易着凉,但过热同样也不可取。幼儿(尤其是1岁以内宝宝)的体温调节能力不如成人,适宜的环境温度能让他们睡得舒适。

家有宝宝,建议冬季室温以18℃~20℃为宜。

幼儿可选择合适睡袋

对幼儿来说,睡袋是比传统盖被更好的选择。

美国儿科学会指出:毯子和其他盖被类寝具会增加婴儿猝死综合征的风险。

使用睡袋不仅可以有效防止宝宝因踢被子而感冒,而且能够避免因盖被闷过头而造成窒息,给宝宝营造安全舒适的睡眠环境。此外,家长半夜也不用起来给孩子盖被子,大人的睡眠质量也可以得到改善。

选择睡袋时,需要对“TOG值”有所了解。这是测定睡袋保暖度的计量单位,指每平方米一瓦特的热量透过被子时被子上下温差形成的比例,某种意义上就是指睡袋的厚薄程度。该指数越高,表示保暖性越强,寝具的保暖度越好,现在已被广泛用于幼儿睡袋的保暖度指标。

通常,“TOG值”为“0.5”的睡袋适用于夏季;“3.0”适用于没有暖气的冬季室内,如果能将室温控制在18℃~20℃,则可选择“2.5”的睡袋。

上海市疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持

天冷宝宝爱踢被

善用睡袋解烦忧

欢迎订阅2025年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2025年
全年订阅价

97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,1982年创刊,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号 邮编:200040

