

發燒的處置與建議(越語版)

Xử lý sốt và khuyến cáo

一、認識發燒 Nhận biết về sốt :

發燒的定義為身體內部的中心體溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ，人體生病引起的發炎反應會讓體溫的定位點提高，所以造成發燒現象。一開始發燒的時候，小孩可能會覺得冷、四肢冰冷，這是體溫設定點提高的結果。一旦體溫提高到設定點之後，四肢變成溫熱，也不會有明顯怕冷的感覺。過一段時間或使用退燒藥以後，體溫定位點下降，小孩可能會覺得熱，並開始流汗退燒。Định nghĩa Sốt là nhiệt độ trung tâm cơ thể lớn hơn 38°C , cơ thể mắc bệnh phản ứng với tình trạng viêm sẽ gây ra điểm định vị thân nhiệt tăng cao, do vậy gây ra hiện tượng sốt. Lúc mới sốt trẻ có thể sẽ cảm giác lạnh, 4 chi lạnh, đây là kết quả của cài đặt điểm thân nhiệt nâng cao. Sau khi thân nhiệt nâng cao đến điểm cài đặt, tứ chi lại chuyển thành nóng, và có cảm giác sợ lạnh rõ rệt. Qua một thời gian hoặc sau khi uống thuốc hạ sốt, định vị điểm thân nhiệt giảm, trẻ có thể sẽ cảm thấy rất nóng và bắt đầu

二、發燒的影響 Ảnh hưởng của sốt :

適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。人體對發炎反應引起的發燒有調控機制，所以一般不會超過 41°C 。有些家長會擔心如果沒有積極退燒，小孩體溫可能一直往上飆高，其實人體的體溫調控機制不會讓體溫無限上升。坊間小孩腦子燒壞的傳說，都是因為那些小孩罹患了腦炎、腦膜炎等疾病而留下神經後遺症，與發燒無直接因果關係。Sốt vừa phải có thể nâng cao hiệu quả của hệ thống miễn dịch, có nghiên cứu cho thấy thuốc hạ sốt sẽ làm ức chế phản ứng miễn dịch, từ đó có thể gây trì hoãn hồi phục bệnh. Cơ thể người có cơ chế điều chỉnh phản ứng sốt do viêm, do vậy thường sẽ không bao giờ vượt quá 41° . Một số phụ huynh sẽ lo lắng nếu không nhanh chóng hạ sốt, thân nhiệt trẻ có thể sẽ cứ tăng cao, thực ra cơ chế điều chỉnh thân nhiệt của cơ thể sẽ không để thân nhiệt tăng lên vô hạn. Câu chuyện trong dân gian nói rằng trẻ có não bị đốt cháy, đều chỉ là những đứa trẻ bị mắc bệnh viêm não, viêm màng não...mà để lại di chứng thần kinh, không có quan hệ nhân quả trực tiếp với sốt.

三、退燒的時機 Thời điểm hạ sốt :

如果體溫沒有太高也沒有引起特殊不舒服，並不需要積極退燒，尤其體溫沒超過 39°C 的時候。Nếu thân nhiệt không cao quá và cũng không gây cảm giác khó chịu đặc biệt, thì không cần hạ sốt tích cực, đặc biệt là khi thân nhiệt chưa vượt quá 39° .

四、退燒的方法 Phương pháp hạ sốt :

冰枕、溫水拭浴等物理退燒法，並不會改變發炎反應引起體溫定位點的異常上升現象，所以不會有退燒效果，反而可能造成發燒兒童額外的代謝負擔，單純注射點滴也沒有退燒效果。衣服穿太多、中暑等體溫定位點正常而只是產熱與散熱失調的情形，或使用退燒藥以後開始散熱流汗的時候，使用物理退燒法才有些幫助。各種退燒藥物中，除了阿斯匹靈不可用於 18 歲以下兒童之外，其他口服與塞劑均可於必要時適量使用。Phương pháp hạ nhiệt vật lý như dùng Gói đá, lau tắm nước ấm không cải thiện hiện tượng thân nhiệt tăng cao bất thường do phản ứng viêm gây ra điểm định vị thân nhiệt tăng cao do vậy không có hiệu quả hạ thân nhiệt, mà có thể gây ra gánh nặng trao đổi chất ngoài sốt cho bệnh nhi, tiếp nước đơn thuần cũng không có hiệu quả hạ sốt. Trường hợp rối loạn tản nhiệt gây nóng và toát mồ hôi đối với người có điểm định vị thân nhiệt bình thường do mặc quá nhiều quần áo, say nắng thì sử dụng phương pháp hạ sốt vật lý mới có tác dụng. Trong các loại thuốc hạ sốt, ngoài thuốc Aspirin không được dùng cho trẻ dưới 18 tuổi, thuốc uống và đặt hậu môn khác thì có thể dùng liều lượng thích hợp trong trường hợp cần thiết.

五、後續的處理：

一些民眾認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫師開的藥沒有效，所以會去找其他醫師，造成醫療的浪費。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，其目的在帶給兒童短暫的舒適。如果疾病的過程還沒結束，退燒以後又燒起來是很常見的事情。常見的呼吸道或腸胃道病毒感染，其中有些感染可能持續發燒達一週或甚至更久。家長必須注意有無第 4 項所列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。Một số nhân cho rằng sau khi uống thuốc hạ sốt nếu lại sốt trở lại, thì có nghĩa là thuốc bác sỹ kê không có hiệu quả nên sẽ đi tìm bác sỹ khác, gây ra lãng phí trong điều trị. Trên thực tế, hiệu quả hạ sốt của tất cả các loại thuốc chỉ có trong vài giờ, mục đích của nó làm đem lại cảm giác thoải mái cho bệnh nhân trong một thời gian ngắn tạm thời. Nếu bệnh vẫn không kết thúc, uống thuốc hạ sốt lại sốt lại là điều hết sức bình thường. Nhiễm vi rút đường hô hấp hoặc đường ruột, trong đó một số lây nhiễm có thể liên tục sốt trong vòng 1 tuần thậm chí lâu hơn. Phụ huynh cần phải chú ý các triệu chứng nguy hiểm ở mục 4, và tiếp tục nghe theo điều trị của bác sỹ.

六、危險的病徵 Triệu chứng nguy hiểm：

發燒的有無、體溫的高低都不一定能代表疾病嚴重度，兒童生病時，重要的是觀察

有無重症的危險病徵。無論有無發燒，如果兒童出現下列情形，宜儘速至兒科專科醫師處診治：**Sốt thân nhiệt cao thấp không có nghĩa là mức độ bệnh nghiêm trọng, khi trẻ bị bệnh, quan trọng là quan sát xem có triệu chứng nguy hiểm nghiêm trọng. Bất luận có sốt hay không, nếu bệnh nhi xuất hiện những hiện tượng sau nên nhanh chóng đưa bé đến phòng khám bác sỹ chuyên khoa Nhi**

※三個月以下嬰兒出現發燒 **Bé sốt 3 tháng trở xuống**

※尿量大幅減少 **Tiểu ít**

※哭泣時沒有眼淚 **Khi khóc không có nước mắt**

※意識不清，持續昏睡、未發燒時躁動不安、眼神呆滯 **Ý thức không rõ ràng, liên tục lịm đi, khi chưa sốt liên tục bồn chồn bất an, mắt vô hồn**

※痙攣、肌抽躍、肢體麻痺、感覺異常 **Co thắt, co rút dạng nhảy, chân tay tê bì, cảm giác bất thường.**

※持續頭痛與嘔吐 **Đau đầu liên tục và nôn**

※頸部僵硬 **Cứng cổ**

※咳痰有血絲 **Trong đờm có tia máu**

※呼吸暫停、未發燒時呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷 **Ngừng hô hấp, khi chưa sốt thì thở nhanh, thở khó, khi hít vào ngực lõm**

※心跳速度太慢、心跳不規則 **Tim đập quá chậm, tim đập loạn nhịp**

※無法正常活動，例如不能爬樓梯、走小段路會很喘 **Không hoạt động bình thường được, ví dụ không đi cầu thang được, đi bộ một đoạn là đã thở dốc**

※皮膚出現紫斑 **Da xuất hiện vết bầm tím**

※嘴唇、手指、腳趾發黑 **Môi, tay, chân thâm đen**


參考資料：

台灣兒科醫學會 pediatr@www.pediatr.org.tw

衛生福利部國民健康署編印之兒童健康手冊

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 40 病房分機 4001、4002

Nếu bạn muốn hiểu hơn nữa về nội dung trên mời gọi số điện thoại: 05-2756000 chuyển phòng bệnh số 40 máy lẻ 4001,4002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院關心您

2017年06月修訂