

發燒時焗一身汗有助退燒？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-mother-measuring-temperature-girl-digital-1800983923>

撰文：趙長成醫生

坊間對處理發燒有一些口耳相傳的「民間智慧」，而最常聽到的是在發燒時焗一身的汗，病就自然會好。不過，這種說法又有沒有醫學根據和效用呢？

其實出汗絕對不會醫治到任何疾病的，而且此說法並沒有醫學根據。雖然有一部分小朋友在焗汗後可以退燒，不過同步 100 個之中有 4 個小朋友，可能會因為焗汗而令他們的體溫變得更高，也有機會出現抽筋情況，而且即使退了燒，疾病也並沒有得到根治。

有哪些有效的散熱方法？

有幾種散熱的方法都很有效，第一種方法是根據物理原理，例如不要讓孩子穿過多的衣服，以幫助散熱。第二種方法是用暖水或溫水替孩子洗澡。另外，可按醫生指示，讓孩子服用口服退燒藥，當孩子發高燒和嘔吐得很嚴重時，用一些塞肛門的退燒藥也可。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-beautiful-mother-holding-little-cute-1575847945>

長遠而言，當孩子病情穩定後就需要多喝水，因為每次喝水也能增加小便量，自然有助散熱和排毒。