



## 隨時注意兒童的健康情形

程郁婷

由於父母疏忽，沒即時發現子女身體的異狀，以致延誤病情之事時有所聞。

做父母的，應隨時觀察兒童的健康情形，下面幾個重點，提供你做參考：

- 體溫是否正常，全身狀態如何：體溫是否正常，固然需要隨時留意，但是，僅注意有沒有發燒還不够，更應注意到全身的狀態。

- 看看精神狀態如何：精神遠常或活動力比平常低落，反應也遲鈍時，要特別注意。如果多少有點流鼻水或是輕微的咳嗽，但是精神還是很飽滿時，就不必過於操心。

- 情緒是否有顯著的變化：不想說話，容易發脾氣、愛哭，和平常有顯著不同的壞情緒時，要特別注意。

- 觀察其臉色或表情：臉色如果蒼白或發青，看起來很怕冷的樣子，多半是疾病的初期徵狀。面紅耳赤，好像喝醉酒的樣子，可能正在發燒。眼睛發暗，睡眠惺忪，注意力不集中時，表示其健康已非同尋常。

- 起雞皮疙瘩、發冷盜汗時，可能與生病、體溫失調有關。兒童常常會有像發疹一樣的皮膚疾病，父母應隨時留意。

- 出汗，食慾低落，異常嗜睡，尿或糞便有異狀時，也請特別注意。

與其他的兒童比較：

- 所有的兒童都高高興興地在玩，是否只有他一人無精打彩地悶在一旁。

- 大家滿身大汗，臉色紅潤，是否只有一人臉色鐵青沒有血色。

- 熱度的比較。用手觸摸幾個兒童的額頭，與異狀兒童做比較。充分地瞭解兒童平常的狀態：

- 與其隨意判斷兒童的精神狀況不佳，不如和他平日的狀況相比較，因此兒童平常的狀態，父母即

應充分的了解。

- 即使臉色比別的兒童不好，精神狀態也不佳，但是對於平日臉色就不好的兒童來說，則不算嚴重的異狀。此時雖不必緊張，但也應隨時注意觀察。

父母應了解兒童特有的身體反應。

- 每一位兒童，在罹病初期，可能會有不同的身體反應，譬如說，有的兒童臉色鐵灰粗糙時，就患了扁桃腺炎。父母如果平常就很留意，則症狀的早期發現，很有助於疾病的預防及治療。

(小鳳 攝)

