

환절기 영유아 건강관리 -고열

환절기 급격히 차가워진 날씨에 면역력이 낮아지고 감기 환자가 부쩍 증가하는 요즘, 우리 아이들의 발열 관리는 어떻게 해야 하는지에 대해 걱정이 많으시죠? 아래 내용을 참고하셔서 영유아 고열의 원인과 올바른 대처 방법 확인해 보세요!

영유아 발열 기준은?



이럴 때 열이 날 수 있어요

열은 우리 몸에 해로운 균이나 바이러스가 침입하였을 경우, 이들을 퇴치하기 위한 면역 과정에서 나타나는 자연스러운 반응이에요. 아이들에게서 열의 가장 흔한 원인은 감기지만 이런 경우에도 열이 날 수 있어요.



감기



기관지염



인후염



폐렴



중이염



축농증



장염

열날때, 이렇게!

1. 상태 살피기

열이 나면 침착하게 아이의 전반적인 상태를 살펴야 해요. 열은 나지만 아이가 평상시처럼 놀며 잘 먹고 잘 자는 경우엔 해열제 등의 처방이 필요 없을 수도 있지만, 아무런 이유 없이 고열이 나거나, 열이 여러 날 동안 계속 오르락 내리락 한다면 반드시 소아과 의사의 진찰을 받는 것이 좋아요.



2. 해열제 복용

보통 39°C 이상이거나 아이가 열로 힘들어할 때 해열제를 사용해요. 감기 등에 의해 열이 날 때에는 해열·진통 작용만 하는 단일 성분의 아세트아미노펜계 해열·진통제를 쓰는 것이 안전하고 효과적이에요. 해열제의 용량은 나이 보다 체중으로 계산하는 것이 정확하며, 해열제를 먹일 때에는 정확한 용량을 주는 것이 중요해요.



3. 물수건으로 닦아 주기

고열이 계속되어 해열제를 복용했는데도 계속 열이 나면서 아이가 힘들어하면 미지근한 물수건을 이용하여 마사지해 주세요.



4. 충분한 수분 공급

열이 나는 아이에게는 수분을 충분히 공급해 주는 것이 좋아요. 열이 나면 먹거나 마시는 양이 줄어들기도 하지만, 일단 몸에서 방출되는 수분량도 상당하기 때문이에요. 과일주스나 청량음료보다는 끓인 물이나 이온음료를 미지근하게 데워서 주는 것이 좋아요.

