



本建议适用于在咨询医生后将孩子带回家的父母/照顾者。
您的医生可能会根据孩子的病情建议不同的治疗方法。

我们知道，目睹高热惊厥可能对您来说是非常令人恐惧的经历。但是，高热惊厥并不像看上去那样严重。我们制作了此传单，以便您可以了解有关高热惊厥的一些事实。

- 对发烧的儿童而言，30例中约有1例会发生高热惊厥，这对年龄在6个月至3岁之间的儿童最为普遍。
- 这通常发生在高热疾病的第一天。发烧程度和抽搐之间似乎没有联系，所以即使是轻度发烧也可能发生抽搐。
- 任何引起发烧的疾病都可能导致高热惊厥，通常是感冒或其他病毒感染。
- 简单的高热惊厥一般持续不到5分钟，期间整个身体变得僵硬，然后四肢四处抽搐，此后该儿童可能会昏昏欲睡，但应在几个小时内恢复正常。
- 出现过高热惊厥的儿童中有三分之一会在将来因高热疾病而再次发生惊厥。在3岁以后，再次发生高热惊厥的风险迅速降低。
- 通常无需定期治疗以预防将来的抽搐发作。高热惊厥不是癫痫。在有过高热惊厥的儿童中，100名中有99名到学龄后就再也没有发生过惊厥，并且从未在不发烧的情况下发生抽搐。
- 如果您的孩子出现简单的高热惊厥，有明显的感染源导致其发烧，在您和医疗队感到满意的情况下，可以在家中照顾他们。

如果您的孩子再次抽搐该怎么办

- 让其侧身躺着躺在柔软表面上，面部面向一方。这将会避免他们吞下任何呕吐物，并保护他们的呼吸道。
- 留在您的孩子身边，并记下他们什么时候开始抽搐和停止发作。
- 不要将任何东西放在您孩子的嘴里，也不要拍打或摇晃他们。
- 如果抽搐发作持续时间超过5分钟，请立即寻求医疗帮助 – 致电999或到最近的急诊部。
- 如果抽搐发作持续时间少于5分钟，如果您担心，请致电您的全科医生（GP）或NHS 111。
- 医院可能已经给您开了药，以插入您孩子的口腔或肛门。如果抽搐持续超过5分钟（按时钟），请按照标签上的说明服用该药。这应会在10分钟内让抽搐停止。如果没有停止，请带孩子去医院（在此阶段如有必要，请拨打999）。无论如何，请让您的医生知道发生了什么。

我该怎样照顾我的孩子？

有关控制发烧的实用建议，请参阅“发烧建议”信息单张。

我应在何时寻求帮助？

 <p>红灯</p>	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none"> 在本次发病期间再次发作并持续超过5分钟和/或此后未迅速恢复； 变得极度烦躁、思绪不清或非常昏昏欲睡（难以醒来）； 脸色苍白、皮肤有斑块、身体摸上去不同寻常的冰冷； 嘴唇发紫； 出现皮疹，并且该皮疹不会随着压力而消失（“玻璃杯测试”）。 	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <p>前往最近的医院急诊科或拨打999</p>
 <p>黄灯</p>	<p>如果您的孩子有以下任何一项：</p> <ul style="list-style-type: none"> 在本次发病期间再次出现高热惊厥（少于5分钟）。 在突然发作一个多小时后，仍然昏昏欲睡或无精打采。 在发作停止后，手臂或腿无力、视力障碍（复视）或说话困难。 身体的一侧比另一侧移动更多，或者一侧比另一侧更僵硬。 看上去脱水（眼睛凹陷、昏昏欲睡或超过12小时未排尿）。 变得昏昏欲睡（过度困倦）或烦躁（通过玩具、电视、食物或抱起他们都无法安抚）- 尤其是即使退烧了仍继续昏昏欲睡或烦躁不安。 持续发烧摄氏38.0°C或以上，或持续发烧超过5天。 看上去情况越来越糟糕，或您有所担心。 <p>☒ ☒</p>	<p>您需要在今天联系医生或护士。</p> <p>请给您的全科医生（GP）诊所打电话，或致电NHS 111 - 拨打111。</p>
 <p>绿灯</p>	<p>如果以上“红灯”或“黄灯”方框中的特征均不存在。</p>	<p>自我护理</p> <p>继续在家中为您的孩子提供护理。如果您仍然担心孩子，请联系您的全科医生（GP）或致电NHS 111 - 拨打111。</p>