

發燒了，怎麼辦？

資料來源：成大醫院衛教園地
衛保組張軒禎護理師整理

發燒了，怎麼辦

人體因感染、炎症、免疫反應或其他因素導致體溫超過正常範圍，俗稱發燒。

發燒可幫助提升免疫系統的功效，是人體自然的生理保護機轉，以加強對疾病的抵抗力。

人體是先有疾病才會導致發燒症狀，因此找出病因加以治療才能治本，若只是盲目的使用退燒藥，而忽略真正病因，可能會影響醫師判斷且延誤治療的時機。

	正常體溫	發 燒
腋 溫	35.3–37.1°C	>37.1°C
口 溫	36–37.5°C	>37.5°C
肛溫、耳溫	36.5–38°C	>38°C

發燒處理及注意事項：

1. 保持室內空氣流通、採舒適臥位，充分休息。
2. 增加水分攝取，一天2,000~3,000cc以上（洗腎及心衰竭患者不宜）。
3. 病人起寒顫時應給予保暖；若感到發熱時應除去過多衣服。
4. 物理性退燒法：
 - * 溫水拭浴：用溫水輕拍濕潤全身，利用水分蒸發帶走身體熱氣。
 - * 冰枕製作方法：將冰枕袋裝入2/3冰塊，加少許水，擠出多餘空氣後將袋口束緊，用塑膠袋包好以避免漏水，再套上枕頭套即可。
5. 依醫師處方給予藥物：口服退燒藥及肛門塞劑不可以同時合用，需間隔4~6小時才可再次服用。
6. 發燒時應每隔4小時監測一次體溫，並持續至退燒後72小時。
7. 發燒持續不退2~3天或高於41°C以上並伴隨其他症狀，如關節紅腫、疼痛與呼吸困難時，需緊急送醫。