



發燒注意事項

一、何謂發燒？

發燒是身體免疫系統抵抗的一種自然保護功能。在發燒的病因已確定施予適切的治療情形外，輔以適度的退燒可減輕病患的不適。

成人正常體溫範圍：

口溫（耳溫） 36°C 至 37.4°C 。

溫度的測量：肛溫 $>$ 口溫 1°C ，口溫 $>$ 腋溫 0.5°C 。

二、發燒的程度可分為

1. 輕微的發燒： 37.4°C - 37.8°C 。
2. 低度的發燒： 37.8°C - 38.3°C 。
3. 中度的發燒： 38.3°C - 39.5°C 。
4. 高度的發燒： 39.5°C 以上。

三、常見原因

感染、延遲性過敏症、藥物過敏、中樞神經障礙、燒傷、外傷、急性腫瘤、手術後。

四、常見症狀

頭痛、背痛、肌肉痛、寒戰、全身痙攣（convulsions）。

五、護理指導

1. 多喝水、每天至少 2000cc，以預防脫水，除非有心臟病、腎臟病等限水者。
2. 穿著輕便吸汗衣服，如畏寒則需要保暖。
3. 保持正常之室內空氣流通，打開冷氣或風扇，溫度維持為 24°C 至 26°C。
4. 依照醫師指示服用藥物。
5. 每 4 小時量一次體溫。
6. 當腋溫在 38°C 以上，可洗溫水澡（水溫 30~34°C），以降低體溫，再以毛巾吸乾，勿用搓擦方式，以防增高體溫。
7. 若無畏寒情形，可使用冰枕。
8. 飲食方面則應給予易消化的食物，如：稀飯、麵食。
9. 要好好休息。
10. 如果返家後持續發燒 38°C 以上，且時間超過 48 小時，合併畏寒、呼吸急促、呼吸喘、意識改變或量體溫低於 35°C 以下者，請立即返院就醫。



關心您

永康榮民醫院護理部製作 N056