

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

發燒護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、 為什麼會發燒？

人體腦部下視丘的地方有個體溫調節中樞，在這裡會設定一個體溫定位點，平時不生病的時候體溫都設在 37 °C 左右。人體因為感染等各種疾病出現發炎反應的時候，發炎反應所製造的一些小分子會作用在體溫調節中樞，而使體溫的定位點上升，於是人體會進行很多生理反應而使體溫上升。

二、 發燒的症狀

1. 寒顫。
2. 呼吸加快
3. 心跳速度加快。
4. 口乾、舌燥
5. 皮膚發紅、發燙。
6. 神經系統敏感，如：頭痛、不安、畏光、昏睡等情形。
7. 高燒時(體溫 40°C 以上)會導致神智不清、瞻望、有幻覺等行為。
8. 全身軟弱無力、疲倦、肌肉關節疼痛。
9. 食慾減退或體重減輕。
10. 尿量減少，出現輕度至重度的脫水。

三、 發燒時應如何處理？

1. 除非有心臟病或是腎臟病之禁忌病人外，建議多補充水份，包括開水、水果及運動飲料(需 1:1 稀釋)等，成人每小時可喝 100 c.c，並按醫師指示服藥。
2. 減少衣著及被蓋，以促進體熱發散，畏寒時可先保暖，待停止後再減少衣著及被蓋。
3. 夏天可開冷氣，室溫室溫 20~24 度，維持空氣流通。
4. 室內光線不要太強，保持安靜，多休息。
5. 睡冰枕、水枕或泡溫水澡。避免使用酒精擦拭退燒。
6. 高熱量流質飲食(如牛奶)，胃口不佳則少量多餐。
7. 耳溫 37.5 度(肛溫 38.5 度)以上可使用冰枕(三個月大之病童則給水枕)
耳溫 38-38.5 度(肛溫 39 度)可遵照醫囑使用口服退燒藥(間隔六小時)
耳溫 38.5-39 度(肛溫 39.5 度)以上可使用肛門退燒塞劑(間隔六小時)，

並配合溫水拭浴(水溫 26-32 度)

8. 口服退燒藥與肛門退燒塞劑不要同時使用，兩者須間隔至少一小時。
溫水擦拭，無次數限制，只要腋溫>38 度，需每隔一小時再做乙次，
千萬不可使用酒精擦拭，以免造成反彈效果。
9. 每 4 小時或更密切測量生命徵象直至退燒後 72 小時。
10. 一直高燒不退、有抽搐現象、呼吸困難、意識不清、發燒頻繁、
活動力差、出現紅疹、紅色斑點或出血傾向，應立即送醫檢查。
11. 依醫師指示按時服用藥物，避免到公共場所。

資料來源

- 台灣急診醫學會（2018，12 月 7 日）· 急診成人感染病人之鑑別思路。
<https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/88>
- 衛生福利部國民健康署（2015，11 月 6 日）· 「健康的叮嚀：打破發燒的迷思」。
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1125&pid=1610>

E6R2821405-F5