

# 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？

發燒是身體有了異常現象的警告，它代表身體某個部位正在發炎，影響腦部體溫調節中樞，使正常核心溫度設定值往上調整，身體為了增加體溫，肌肉會顫抖產熱，產生畏寒，等燒到最高點才停止顫抖畏寒。

### 二、發燒時應如何處理？

1. 多補充水份，包括開水、果汁、飲料、水果及運動飲料(需稀釋，一半水一半運動飲料)等。
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. 維持室內通風。
4. 室內光線不要太強，保持安靜，多休息。
5. 高熱量流質飲食(如牛奶)，胃口不佳則少量多餐。
6. 耳溫 38 度(肛溫 38 度)以上可給予物理性退燒  
耳溫 38.5 度以上(肛溫 38.5 度)可給口服退燒藥(間隔四-六小時)  
耳溫 39 度以上(肛溫 39 度)以上可給肛門退燒塞劑(間隔六小時)，  
並配合溫水拭浴(水溫 29.4-32.2 度)
7. 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。  
溫水拭浴，無次數限制，只要耳溫>38 度，每隔一小時就可再做，  
千萬不可使用酒精拭浴，以免造成反彈效果。