

Biện pháp phòng ngừa sốt

發燒注意事項-中越

I. Tại sao bạn bị sốt? 一、為什麼會發燒

Khi cơ thể bị nhiễm trùng hoặc viêm, sốt là một trong những phản ứng sinh lý. Vì vậy, điều cơ bản và quan trọng nhất là bác sĩ phải tìm ra nguyên nhân và đưa ra phương pháp điều trị triệu chứng. Tất nhiên, ngoài việc điều trị căn bệnh tiềm ẩn, khi bạn sốt cao hoặc cảm thấy khó chịu do sốt, việc điều trị triệu chứng vẫn có thể hữu ích trong việc hạ sốt.

當身體遭受到感染或是發炎時，發燒是生理反應之一，因此由醫師找出病因、對症治療是最根本且重要的。當然除了治療根本疾病外，當高燒或因發燒感到不舒服時，症狀治療對退燒還是有幫助的。

II. Nhiệt độ cơ thể bao nhiêu được coi là sốt 二、體溫多少才算發燒

	phạm vi bình thường 正常範圍	sốt 發燒
nhiệt độ nách 腋溫	35.3~37.2C	37.5C
nhiệt độ tai 耳溫	35.9~37.5C	38C
Nhiệt độ trực tràng 肛溫	36.0~37.9C	38C

III. Sau khi điều trị, tình trạng của bạn đã được cải thiện, bạn nên về nhà để hồi phục sức khỏe và hợp tác với những vấn đề sau 三、經治療，您的病情已有所改善，宜返家休養並配合以下事項

1. **Nghỉ ngơi tại giường**: Hãy nằm trên giường khi bị sốt để phục hồi sức lực và nhanh chóng hồi phục.
1.臥床休息：發燒時請臥床休息，以利於恢復體力早日康復。
2. **Bổ sung nước**: Quá trình mất nước trong cơ thể sẽ tăng nhanh khi bạn bị sốt, vì vậy bạn nên uống nhiều nước đun sôi, nước trái cây, đồ uống thể thao và đồ uống không chứa cồn hoặc caffeine (như cà phê, trà, v.v.) trong khả năng khả thi. Nếu bạn bị bệnh tim hoặc bệnh thận và đi tiểu bất thường, bạn cần uống theo hướng dẫn của bác sĩ.
2.補充水份：發燒時體內水份的流失會加快，因此在可行範圍內宜多飲用開水、果汁、運動飲料、不含酒精或咖啡因（如：咖啡、茶葉等）的飲料，若您有心臟

Biện pháp phòng ngừa sốt

發燒注意事項-中越

病或者腎臟病排尿異常時，則需依醫師指示飲用。

3. Cố gắng **tránh mặc quá nhiều quần áo** hoặc đắp chăn dày, vì làm như vậy sẽ khiến co thể khó tản nhiệt và khiến cơn sốt trở nên khó chịu và trầm trọng hơn.
3. 盡量避免穿過多的衣服或蓋厚重的棉被，因為這樣做會使得身體散熱不易，加重發燒的不適與嚴重度。
4. **Hạ nhiệt độ co thể**: Khi không thấy lạnh hoặc run, bạn có thể mặc ít quần áo, chăn bông và điều chỉnh nhiệt độ phòng. Bạn cũng có thể chườm khăn ướt và lạnh lên co thể, đặc biệt là vùng trán, nách, háng để giúp ích. tản nhiệt. Nếu nhiệt độ co thể của bạn vượt quá 39°C, hãy uống nước ấm. Khi nước bay hơi khỏi bề mặt co thể, nó sẽ lấy đi nhiệt dư thừa và cải thiện cơn sốt.
4. 降低體溫：不發冷、發抖時可以減少衣服及被蓋，並調整室溫，也可以用濕冷毛巾敷在身上，特別是額頭、腋下、腹股溝處幫助散熱，體溫超過 39°C 請以溫水擦拭身體，當水份由體表蒸發時，會帶走額外的熱，改善發燒。
5. **Bổ sung dinh dưỡng**: Khi sốt, rất nhiều chất dinh dưỡng trong co thể sẽ được tiêu hao, đặc biệt là protein. Vì vậy, ngoài việc bổ sung nhiều thực phẩm giàu protein như cá, trứng, thịt nạc,... cũng phải duy trì bổ sung đầy đủ tinh bột, vitamin và khoáng chất để tăng sức đề kháng cho bản thân.
5. 營養補充：發燒時會消耗體內很多營養，特別是蛋白質，因此除了多攝取高蛋白質食物，如：魚、蛋、瘦肉等，亦要維持足夠澱粉、維生素、礦物質之攝取，來增加自身抵抗力。
6. **Cải thiện sự thoải mái**: Bạn sẽ đổ mồ hôi nhiều khi bị sốt. Lúc này, hãy giữ cho da và quần áo luôn khô ráo. Thêm hoặc cởi bỏ quần áo bất cứ lúc nào, hãy chọn chất liệu cotton, dễ thấm mồ hôi, thông thoáng tốt. Chú ý giữ cho giường luôn sạch sẽ và bằng phẳng. Nếu cần, bạn có thể tắm để giảm bớt cảm giác khó chịu (lưu ý nhiệt độ nước không quá cao).
6. 增進舒適：退燒時會大量流汗，此時保持皮膚及衣物的乾燥，隨時增減衣物，衣物可選擇棉質、易吸汗、透氣佳的衣服，並隨時注意保持床鋪的清潔與平整，必要時可採沐浴來減輕不適（須注意水溫勿過高）。
7. **Uống thuốc đều đặn**: Hãy nhớ thực hiện đúng chỉ dẫn của bác sĩ và uống thuốc đều đặn, đủ lượng. Nếu dùng hết thuốc mà vẫn cảm thấy không khỏe, vui lòng đến khoa

Biện pháp phòng ngừa sốt

發燒注意事項-中越

truyền nhiễm hoặc phòng khám y học gia đình để tiếp tục theo dõi điều trị.

7. 定期服藥：請務必遵照醫師囑咐，定時定量服用藥物，藥物將用完時如果尚有不適，請到感染科、家醫科門診繼續追蹤治療。

IV. Nguyên nhân vẫn sốt sau khi dùng kháng sinh 四、為什麼抗生素使用後仍會發燒的原因

Khi bệnh nhân nhập viện vì sốt, bác sĩ sẽ đánh giá và sử dụng các loại kháng sinh khác nhau tùy theo loại bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn hoặc virus. Trong vài ngày đầu tiên bắt đầu dùng kháng sinh, sốt và ớn lạnh có thể xảy ra do chưa đạt được liều điều trị. Trong trường hợp bình thường, sau 5 đến 7 ngày sử dụng kháng sinh, sốt sẽ giảm, nhiệt độ cơ thể sẽ dần ổn định.

當病人因發燒而住院時，醫師會評估因被細菌、病毒感染的種類不同而使用不同的抗生素。當開始使用抗生素的前幾天，因還未達治療劑量，所以還會出現發燒、發冷的情形。一般情況下，抗生素使用 5~7 天後就會減少發燒情形，體溫會慢慢趨於穩定。

V. Nếu gặp các trường hợp sau hãy quay lại ngay để được tư vấn tiếp theo 五、如果有下列情形，請立刻回來複診

1. Sốt dai dẳng trên 39°C và đáp ứng không tốt với điều trị bằng thuốc.
1. 持續發燒超過 39°C，且對於藥物治療的反應不理想。
2. Thiếu năng lượng, đặc biệt là ngày càng buồn ngủ, thậm chí khó thức dậy.
2. 精神萎靡不振，特別是越來越嗜睡、甚至不易喚醒。
3. Đau đầu dữ dội hoặc cứng cổ.
3. 劇烈頭痛或是頸部僵硬。
4. Có xu hướng phát ban hoặc chảy máu trên da ở bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể.
4. 身體任何一部份皮膚發生紅疹或是有出血傾向。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

急診：轉 1992、1993 護理部 急診制訂／護理指導組審閱

編號 U050 修訂日期：2024 年 10 月 09 日