

發燒注意事項

一、為什麼會發燒

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。

二、體溫多少才算發燒

	正常範圍	發燒
腋溫	35.3~37.2C	37.5C
耳溫	35.9~37.5C	38C
肛溫	36.0~37.9C	38C

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.臥床休息：發燒時請臥床休息，以利於恢復體力早日康復。
- 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，若您有心臟病或者腎臟病排尿異常時，則需依醫師指示飲用。
- 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.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.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.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）。

發燒注意事項

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。

四、為什麼抗生素使用後仍會發燒的原因

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。

五、如果有下列情形，請立刻回來複診

- 1.持續發燒超過 39°C，且對於藥物治療的反應不理想。
- 2.精神萎靡不振，特別是越來越嗜睡、甚至不易喚醒。
- 3.劇烈頭痛或是頸部僵硬。
- 4.身體任何一部份皮膚發生紅疹或是有出血傾向。

參考資料

蘇麗智等（2022）．生命徵象．基本護理學上冊（九版，第十章）．華杏。
蘇麗智等（2022）．生命徵象．基本護理學下冊（九版，第一章）．華杏。