

## 發燒了怎麼辦？

### 一、什麼是發燒

指身體因某種原因，如疾病、感染、藥物、輸血反應，而使得體溫高於正常範圍。

正常的體溫：

- 腋溫為 36~37°C
- 口溫為 36.5~37.5°C
- 肛溫為 37~38.1°C
- 耳溫為 36.5~37.5°C

溫度需量多久：

- 腋溫量 8~10 分鐘
- 口溫量 3~5 分鐘
- 肛溫量 1~3 分鐘
- 耳溫量 3~5 秒

### 二、發燒可能出現的症狀：

1. 發抖、寒顫、皮膚乾熱。
2. 口渴、口乾舌燥。
3. 頭痛、頭暈、昏睡、全身酸痛、虛弱。
4. 臉色潮紅、呼吸喘、心跳加快。
5. 食慾差、噁心、嘔吐、尿少且顏色深、味道濃。

### 三、發燒的處理方法

1. 發燒之前可能會出現發抖、寒顫，此時可先給予患者增加被蓋；若非禁食中，則可喝溫開水，並告知你的責任護士。
2. 寒顫停止時，體溫可能持續上升，這時應慢慢減少被蓋，為患者量體溫並告知護理人員。
3. 患者若行動自如，可鼓勵下床洗澡，若患者意識不清或行動不便，家屬可先幫忙溫水拭浴，即用毛巾沾溫水輕拍身體、四肢、腋下等部位(勿使用摩擦方式)。
4. 給予患者睡冰枕。
5. 除非有水分限制，如腎臟、肝臟、心臟功能不好者。否則應增加患者水分攝取，每日約 2500~3000cc，以促使廢物排出幫助散熱。
6. 保持環境安靜及空氣流通。

7. 經以上處理仍未能降低體溫時，可能需抽血檢查發燒原因，然後再依醫囑給予退燒藥。
8. 如退燒後出汗多，請隨時更換衣物，以保持皮膚清潔及避免著涼。
9. 可利用枕頭、棉被協助患者變換姿勢及採舒適臥位。
10. 採均衡飲食、少量多餐及容易消化的食物。
11. 化學治療患者，於療程結束出院返家後，如有發燒情況(連續量腋溫兩次達 38°C 以上)，須立即返院就醫，切勿延誤。

#### 四、冰枕的使用方法：

- 裝 2/3 份量的冰塊，內加少許冷水。
- 將冰枕中的空氣排出並夾緊。
- 將冰枕倒拿，測試是否漏水。
- 套上塑膠袋再用乾毛巾包裹，置於後枕部。
- 隨時檢查冰枕內的冰塊是否融化。
- 並視情況更換。

**發燒**一定有其原因存在，須讓醫師詳細檢查，不可自行亂服成藥而誤治療的黃金時期。