

發燒衛教指導



❖發燒的定義

當體溫持續高於 37.5°C 時，即所謂發燒。

❖發燒的症狀

1. 寒顫:從輕微顫抖至猛烈肌肉收縮，使得產熱增加。
2. 呼吸加快
3. 心跳速度加快，新陳代謝增加(體溫每上升 1°C，基礎代謝率即增加 13%)。
4. 口乾、舌燥
5. 皮膚發紅、發燙。
6. 神經系統敏感，產生頭痛、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. 全身疲倦、軟弱無力、肌肉關節疼痛。
9. 食慾減退甚至體重減輕。
- 10.尿量減少，可能有輕度至重度的脫水。

❖發燒的原因

- 1.疾病或創傷:感染、神經系統傷害(如腦挫傷致使體溫調解中樞守到傷害)、循環系統障礙(如大腦栓塞)、血液疾病(如白血病)、惡性腫瘤、中暑、脫水(嚴重腹瀉、燒傷所致)、外科手術後 3-4 天。
- 2.藥物或麻醉:如使用甲狀腺素及腎上腺素。
- 3.高溫環境:因長期暴露於高溫環境中，致使發生疾病，一般常見為中暑、熱衰竭、熱痙攣。
- 4.不明熱:發燒的原因不明稱為不明熱(UFO)。

❖發燒的注意事項

- 1.多補充水份，每天至少 3000cc 以上，以預防脫水；除非有心臟病或腎臟疾病之禁忌。
- 2.飲食以清淡為主，採少量多餐，少吃油膩食物，多攝取高蛋白、高維生素飲食。
- 3.穿著輕便的衣服，勿用厚毛毯或衣服包裹，減少衣著及被蓋，以利體熱散發，如有衣服濕了要隨時更換，以免吹風受涼。

- 4.如果四肢冰涼又猛打寒顫，表示需要溫熱，要外加棉被覆蓋。如果四肢及手腳溫熱且全身出汗，表示需要散熱，可以少穿點衣物。
- 5.冷敷：用毛巾在冷水中浸濕後放於前額，用冰枕於腦後或額前及雙側腋下。(不一定能直接降溫，但至少感覺身體較舒適)
- 6.拭浴或泡熱水澡可協助散熱。
- 7.請勿自行購成藥服用：發燒一定有其原因，須讓醫師詳細檢查，不可自行服用成藥退燒，反而可能會延誤病情。
- 8.保持室內空氣流通，調節環境溫度，如打開冷氣或電風扇(避免陣風直吹)，室溫維持攝氏 20-23.9°C。保持環境安靜，多休息。
- 9.體溫在 38°C 以上時鼓勵多攝取水分，38.5°C 以上按醫師囑咐給予口服退燒藥或 39°C 給於肛門栓劑(栓劑平時應冷藏在冰箱內，以免溶解，腹瀉病人不適合使用栓劑)。
- 10.口服退燒藥與栓劑不可同時使用，給藥後 1 小時以上再量體溫若未下降則才可再給不同之退燒藥。(千萬不可過量)
- 11.每 4 小時或更密切測量生命徵象直至病人退燒後 72 小時。
- 12.依醫師指示：按時服用藥物，避免到公共場所。

參考文獻：

蘇惠珍(2018)·生命徵象·於蘇麗智等編著，實用基本護理學上冊(八版，484-497 頁)·台北市，華杏。