



發燒注意事項

2017.08 制定

一、什麼是發燒：

發燒是一種常見的症狀，是因為身體產生的熱量多於消失的熱量，體溫升高超過正常的溫度就是發燒。成人正常體溫範圍：口溫（耳溫） 36°C 。

發燒的程度	溫度
輕微的發燒	$37.4\sim 37.8^{\circ}\text{C}$
低度的發燒	$37.8\sim 38.3^{\circ}\text{C}$
中度的發燒	$38.3\sim 39.5^{\circ}\text{C}$
高度的發燒	39.5°C

二、常見的症狀：

皮膚乾熱、心跳加快、發燒常多汗、體液大量流失、口乾舌燥、尿少色深味濃、倦怠、頭痛、全身酸痛、食慾不振。

三、發生的原因：

引起發燒的原因很多，主要是受了病毒或細菌的感染，如感冒、扁桃腺炎、腦炎、泌尿道感染等。其次是環境太熱，身體熱量無法散發，如中暑、高溫下工作等。

四、應注意事項：

(一)測量體溫，了解體溫之變化。

(二)多休息，有充分的睡眠，多喝水，補充流失的體液。

(三)溫水浴、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)。

(四)應給予易消化的食物，如牛奶、稀飯，少給油膩食物。

(五)避免出入公共場所，如百貨公司及戲院等。

(六)發燒一定有其原因，須讓醫師詳細檢查，不可擅自服藥。

(七)平時應多注意營養攝取，尤其是維他命 A 及 D 與蛋白質的供給。

(八)平時應有適當的運動與充分的休息。

(九)定期接受健康檢查及預防注射。

五、如有下列情況時，應立即送醫：

(一)發燒持續不退或高燒攝氏 39.5 度以上，或伴有皮膚紅疹、關節紅腫、呼吸困難、抽搐等症狀。

(二)年齡小於三個月之小孩有發燒現象者且併發嚴重感染。

(三)任何發燒超過二十四小時有明顯器官反應者、嚴重疾病合併有發燒者。

天主教輔仁大學附設醫院護理部

祝您 平安、健康、喜樂

