

認識發燒

106/02/23



何謂發燒

- 腋溫、額溫超過 37°C
- 耳溫、口溫超過 37.5°C
- 肛溫超過 38°C



發燒原因

- 人體發炎反應所造成的現象，是身體發出的警訊
- 80%是由外來的感染引起，如：呼吸道感染、腦膜炎、泌尿道感染等
- 另一則是體內異常細胞導致發炎反應所致，如：痛風、免疫風濕疾病、癌症等



發燒三階段

- 一、發冷期
- 二、發熱期
- 三、散熱期



發燒三階段

- 一、發冷期
- 症狀：全身發抖、手腳冰冷
- 照護：應以**保暖**為主，以預防打寒顫，若有口渴現象，應補充溫水。此階段**不可進行物理性降溫**，如溫水拭浴、躺冰枕等都應禁止，否則反而刺激體溫中樞燒得更厲害。



發燒三階段

- 二、發熱期
- 症狀：全身溫熱、呼吸心跳變快、頭痛、倦怠等，反覆發燒可長達一週
- 照護：水分的補充、營養的攝取，可視病人狀況給予退燒藥或物理方式降溫，例如可以讓病人睡冰枕、除去多餘的衣物，以溫濕毛巾局部擦拭，幫助散熱、減少被蓋、保持室內通風



發燒三階段

- 三、散熱期
- 症狀：流汗、體溫稍降
- 照護：補充水分、注意適當保暖，並且把汗水擦乾，換穿寬鬆、易吸汗的衣物



注意事項

- **忌強迫進食**：有些孩子發燒時，家長往往認為發燒消耗營養。於是，他們強迫孩子進食。其實，這種做法適得其反，不僅不能促進食慾，而且還會倒胃口，甚至引起嘔吐、腹瀉等，使病情加重。
- **忌喝冷飲**：若是不潔食物引起的細菌性痢疾等傳染病導致的發燒，胃腸道功能下降，多喝冷飲會加重病情，甚至使病情惡化而危及生命。
- **忌多喝茶(泡茶類)**：喝濃茶會使大腦保持興奮的狀態，且使脈搏加快，血壓升高，進而使患者體溫升高，煩躁不安。同時，茶葉水會影響藥物的分解、吸收，降低藥物的療效。



發燒會不會「燒壞腦子」

- 大腦細胞的成分是蛋白質，當溫度達 42°C 以上就會逐漸破壞，但人體有保護機制，會釋出散熱劑，使溫度維持在 $41^{\circ}\text{C}\sim 42^{\circ}\text{C}$ ，所以人體會自我調節，體溫不會一直往上升高，因此一般發燒很少超過 41°C
- 燒壞腦子**非**發燒本身造成，而是自體免疫疾病或細菌、病毒進入腦部，破壞腦部細胞造成腦膜炎、腦炎所造成



就醫時機

- 食慾、活動量、精神狀態是觀察指標，一般感冒也就是病毒感染引起的發燒，只要多喝水、多休息，保持良好免疫力即可，但如果發燒造成身體愈來愈不舒服，變得虛弱、開始打寒顫（表示細菌在釋放毒素）、意識不清，就有可能是細菌感染引起，因此建議就醫治療，投予抗生素以縮短病程。
- 免疫力差的族群則應特別謹慎，如糖尿病、肝硬化、肺病、洗腎患者，發燒時最好在第一時間讓醫師診治。



Q & A

- 一、以測量耳溫而言，發燒的定義為何？
- 二、發燒會燒壞腦袋嗎？



thank
you!

謝謝聆聽

THANK YOU FOR YOUR ATTENTION

