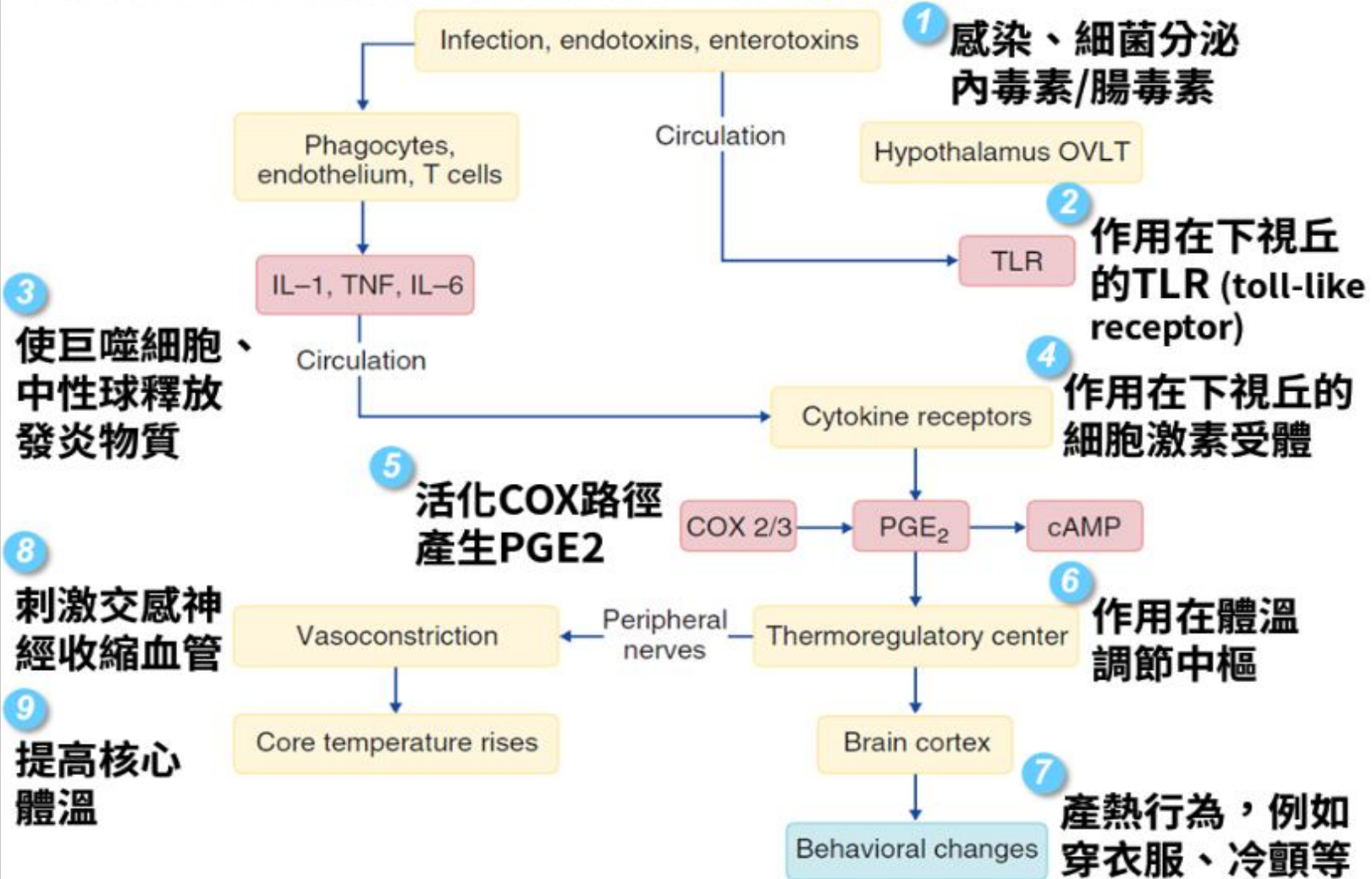


發燒照護

一、甚麼是發燒？

為什麼細菌感染會讓我們發燒？

the New England
Journal of Stupid



二、發燒分期及症狀

發燒時期	所需時間	症狀	體溫	照護原則
發冷期	幾分鐘至幾十分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ★身體發抖 ★手腳冰冷 ★臉色蒼白 	37°C至新設體溫之間	<ul style="list-style-type: none"> ★以身體保暖為主，預防發抖、寒顫。 ★不可以用物理的方式像是躺冰枕、溫水擦澡等方式降溫。 ★必要時給予退燒藥。
發熱期	幾十分鐘到數個鐘頭	<ul style="list-style-type: none"> ★臉色紅潤、皮膚、手腳溫熱 ★呼吸、心跳快速 ★其它如：頭痛、倦怠、身體酸痛、食慾不振等 	38°C以上即新設定的體溫	<ul style="list-style-type: none"> ★補充水份、注意營養攝取。 ★心跳呼吸功能與其它不舒服症狀。 ★適時給予退燒藥。 ★配合退燒藥的使用，可適當加上物理的方式降溫。 ★注意脫水症狀。
退熱期	幾十分鐘至一日	<ul style="list-style-type: none"> ★流汗 ★血管擴張 	體溫恢復	<ul style="list-style-type: none"> ★補充水份，注意營養攝取。

三、常見測量方式及正確值

測量方法	正常溫度範圍
肛溫	36.2-37.9
口溫	35.5-37.4
腋溫	35.0-37.0
耳溫	35.7-37.9
額溫	35.0-37.0

單位：°C

一般說來：

腋溫比肛溫低 0.5°C ；腋溫比口溫低 $0.3-0.5^{\circ}\text{C}$ ；腋溫低於肛溫 $0.5-0.8^{\circ}\text{C}$ 。醫師通常會將 38°C 定義為發燒，是指耳溫或肛溫達 38°C 。

四、發燒處置

- (一)提供合宜環境:調節室溫，室內空氣要保持流通，室內溫度保持在20~24度左右。
- (二)注意水分、電解質及營養的攝取



發燒處置

- (三)維持清潔及舒適度：
 1. 發冷期給予增加衣物或被蓋
 2. 發熱期予減少衣物及被蓋，並留意是否出現脫水症狀



發燒處置

- (四) 給予溫水拭浴：

增加血液循環促進散熱，水溫約27-37度，泡約20-30分鐘即可。用毛巾沾37°C的溫水擦拭身體，可讓皮表的血管擴張，將體表溫度散去。嬰幼兒的體表面積較大，所以用此法的效果較好。



發燒處置

- (五)視病人狀況給予退燒藥：

常見種類：普拿疼、阿司匹靈、非類固醇解熱鎮痛劑都是常見的退燒藥物。退燒藥主要可以抑制前列腺素的形成，使大腦體溫中樞所設定的溫度能暫時降低，並刺激血管擴張，以達到發汗來幫助體表降溫的效果。



五、注意事項

- 1. 建議不要對無表達能力的幼兒使用冰枕、退熱貼，以免造成局部過冷或體溫過低。
- 2. 禁止用冷水或酒精拭浴，此種方法會讓體表快速降溫，反應太過劇烈反而可能造成抽搐，讓病患更不舒服。
- 3. 口服退燒藥與肛門退燒塞劑不要同時使用，兩者需間隔至少一小時。
- 4. 減少出入公共場所，並戴口罩，保護自己也保護他人。

● 5. 下列情況之發燒，應立即找醫師：

(1)發高燒攝氏39度以上。

(2)年齡小於三個月的幼兒有發燒現象者。

(3)超過三天以上，仍持續高燒者。

(4)按照一般發燒處理後，體溫仍持續高達40度以上者。

(5)出現抽搐、眼睛上吊、暈倒者。

(6)食慾及活動力不佳並腹脹者或出現紅疹或脫皮現象者。

(7)嚴重疾病合併有發燒者。



謝謝聆聽

有獎徵答

一、發燒是指是指耳溫或肛溫達 38°C

1. ○

2. ×

答案：○

二、發燒正確處置：

1. 注意水分、電解質及營養的攝取

2. 發冷期給予增加衣物或被蓋

3. 發熱期予減少衣物及被蓋，並留意脫水症狀

4. 以上皆是

答案：4. 以上皆是