

發燒了，怎麼辦？

定義：一般體溫異常上升，呈高溫狀態，且持續一段時間，俗稱發燒。

	正 常	微 燒	高 燒
腋 溫	36—37°C	>37°C	>37.5°C
口 溫	36.5—37.5°C	>37.5°C	>38°C
肛溫（耳溫）	37—38°C	>38°C	>38.5°C
處 置		冰 枕	* 口服退燒劑 * 溫水拭浴 * >39°C 退燒栓劑

📖 症狀：頭暈、頭痛、皮膚乾熱潮紅、四肢無力、疲倦、全身痠痛、虛脫、食慾不振、噁心、嘔吐、吵鬧不安、失眠、昏睡、呼吸過速、口渴、寒顫。

📖 處理及注意事項：

1. 保持室內空氣流通採舒適臥位，充分休息。
2. 增加水分攝取，一天 2000-3000cc 以上（洗腎及心衰竭不宜）。
3. 寒顫時給予保暖，發熱食除去過多衣服，並注意皮膚清潔、乾燥。
4. 體溫 38°C 以上，可以冰枕及口服退燒藥合用。
5. 溫水拭浴時，用溫水輕拍浸潤全身，避免用力擦拭。
6. 口服退燒藥及栓劑不可同時合用，需間隔 4 小時才可服用。
7. 冰枕使用的適當時間為 20-30 分鐘，若需長期使用，應間隔 30-60 分鐘。
8. 發燒時應每隔 4 小時監測一次體溫，並持續至退燒後 72 小時。
9. 發燒持續不退或高於 39°C 以上並伴隨其他症狀，如關節紅腫、疼痛與呼吸困難時，需緊急送醫。
10. 冰枕使用注意事項：
 - * 準備碎冰裝入冰枕約 1/2-2/3 滿，加水適量，平放、輕壓，排出空氣，以冰枕夾封緊袋口。
 - * 依病情須連續使用，每 1-2 小時休息 15 分鐘。
 - * 冰枕外加塑膠袋防水氣弄濕。

