



發燒

一. 定義 人體體溫在 1 天之中可見 1°C 以內的變動，上午 2 時~6 時最低，下午 3 時~8 時最高，可能從 36.51°C 至 37.5°C 不等。若體溫高於下列溫度，稱為發燒。

(1) 肛溫： 38°C 。

(2) 口溫： 37.8°C 。(耳溫與口溫相同)

(3) 腋溫： 37.5°C

發燒本身不是疾病。卻是身體出問題的一個徵兆。不是所有的發燒都需要治療，大約僅有一半的發燒是感染所引起的，如中暑、藥物、或一些自體免疫的狀況也可能導致發燒，因此不是所有的發燒都需要治療。

二. 症狀 (1)盜汗。(2)顫抖。(3)皮膚潮紅。(4)身體溫熱。(5)食慾減退。(6)頭痛。(7)尿量減少。(8)呼吸速率增加。(9)心博過速。(10)全身倦怠。(11)嗜睡。(12)全身酸痛。

三. 治療

(1) 非藥物治療

a. 寒顫期：四肢冰冷、發抖時，可予以保暖，如增加衣被、溫熱開水攝入。

b. 退熱期：四肢溫暖、流汗時，穿著輕便的衣物，減少被蓋，以利散熱，保持空氣流通，維持室溫 25°C 。必要時使用冰枕及溫水擦澡，也可洗溫水澡，使皮膚微血管擴張而達到散熱目的。

c. 增加水份攝取量以防止脫水。

(2) 藥物治療

a. 若體溫大於 39°C ，可服用如 acetaminophen (如 Paramol、Tinten) 或 ibuprofen (如 Sconin) 的成藥。

b. 大人也可以使用 aspirin，但不可給予小朋友，以免引起 Reye's syndrome。

四. 何時需就醫

(1) 大人

- a. 體溫 $>39^{\circ}\text{C}$ 。
- b. 發燒 >3 天。
- c. 嚴重頭痛。
- d. 異常皮膚疹。
- e. 眼睛疼痛、畏光。
- f. 頭往前彎時頸部僵硬或疼痛。
- g. 呼吸急促。
- h. 意識不清。



(2)小孩

- a. 體溫 $>39^{\circ}\text{C}$ 。
- b. 發燒 >3 天（大於 2 歲的小孩）或超過 1 天（小於 2 歲的小孩）。
- c. 腹痛，嘔吐。
- d. 嗜睡，意識改變。
- e. 嚴重頭痛。
- f. 呼吸急促。
- g. 持續性哭鬧。
- h. 持續性咳嗽。
- i. 耳朵痛。
- j. 痙攣。

五. 注意事項

千萬不要用過量的退燒藥退燒。退燒藥的作用只不過令病人舒緩痛楚，不能幫助病情。不要以冷水或酒精擦澡、拭浴。這樣會令表皮涼快，但同時表皮血管收縮，以致不能散熱。