



發燒護理指導

一、發燒的定義：

當體溫(耳溫)持續高於 37.5℃ 以上時，即所謂發燒。

二、發燒的原因：

- (一)病源體侵入人體後，會被體內的白血球殺死，釋放一些物質叫做熱源。這種物質可以刺激下視丘而引起發燒。
- (二)白血球或其他身體組織，也會抵抗病源體而受傷，甚至死掉，而這些物質和熱源一樣也可以刺激下視丘而引起發燒。

三、發燒的症狀：

皮膚潮紅、身體摸起來很溫暖，呼吸加快，心跳加快，疲倦、全身倦怠、虛弱，嗜睡，盜汗，血壓降低，食慾減退甚至體重減輕、舌苔、口乾、舌燥、尿少色深味濃、頭痛、渾身酸痛。

四、注意事項：

- (一)保持環境安靜及室內空氣流通，避免光線直射或照明等刺激。
- (二)臥床休息，以減少產熱，減少肌肉活動。
- (三)保持室內空氣流通，調節環境溫度，如打開冷氣或電風扇，室溫維持攝氏 24~25℃。保持安靜，多休息。
- (四)冰枕的使用：可使發燒病人在發熱階段感覺較舒適，但對於病情改善無明顯證據，僅限於症狀治療，而冰枕的低溫易刺激頭部和頸部血管快速收縮，部分病人會感到更加不適。
- (六)潤濕嘴唇，保持口腔清潔。
- (七)攝取高熱量、高蛋白及易消化食物，且採少量多餐。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- (八)飲食以清淡為主，少量多餐，少吃油膩食物。
- (九)多補充水份，每天至少 2000cc，以預防脫水；除非有心臟病或腎臟疾病之禁忌。
- (十)穿著輕便的衣服，勿用厚毛毯或衣服包裹，減少衣著及被蓋，以利體熱散發，如有衣服濕了要隨時更換，以免吹風受涼。
- (十一) 如果四肢冰涼又猛打寒顫，表示需要溫熱，要外加棉被覆蓋。如果四肢及手腳溫熱且全身出汗，表示需要散熱，可以少穿點衣物。
- (十二) 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及雙側腋下。
(不一定能直接降溫，但至少感覺身體較舒適)
- (十三) 溫水拭浴可協助散熱。
- (十四) 隨時注意體溫變化，每 4 小時量 1 次體溫，掌握體溫變化。
- (十五) 部分人於發燒前會有寒顫現象，請先予保暖、喝溫開水，待寒顫後再量體溫並予處理。
- (十六) 請勿自行購成藥服用：發燒一定有其原因，須讓醫師詳細檢查，不可自行服用成藥退燒，反而可能會延誤病情。
- (十七) 依醫師指示：按時服用藥物，避免到公共場所。
- (十八) 若持續高燒、嚴重嘔吐、腹瀉以及退燒後仍呈現昏睡狀態等情形時，請盡速就醫。

五、本院專線：

- (一)現場及電話預約：請洽 1 樓掛號處或電話(02)-2751-0221

六、參考文獻：

蘇惠珍(2015)・生命徵象・於蘇麗智等編著，實用基本護理學上冊(七版，510-521 頁)・台北市，華杏。