



## 發燒 Fever

### 1. 定義

人體體溫在 1 天之中可見  $1^{\circ}\text{C}$  以內的變動，上午 2 時~6 時最低，下午 3 時~8 時最高，可能從  $36.51^{\circ}\text{C}$  至  $37.5^{\circ}\text{C}$  不等。若體溫高於下列溫度，稱為發燒。

- (1) 肛溫： $38^{\circ}\text{C}$ 。
- (2) 口溫： $37.8^{\circ}\text{C}$ 。(耳溫與口溫相同)
- (3) 腋溫： $37.5^{\circ}\text{C}$

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。。

### 2. 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。

### 3. 治療

#### (1)非藥物治療

- a. 四肢冰冷、發抖時，可於以保暖。
- b. 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 acetaminnophen（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。





#### 4. 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。

## 5. 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。此外，傳統老一輩的「寒到」的觀念，造成一般誤以為發燒時必須多穿衣服，其實剛好相反。他說，發燒時全身能散熱的地方以皮膚的表面積最大，散熱效果最好，假使能將過多的衣服剝除，大量身體的熱可經由寬鬆清涼的外表排除，體溫很容易下降。

