



<發燒處理>

體溫的測量方式及注意事項

方式	範圍	發燒	測量方法	注意事項
腋溫	35-37.5°C	>37.5°C	將溫度計夾於腋下，約5-10分鐘，若高於38°C則表示發燒。	請將一下汗水擦乾後再量，以免影響測量溫度。
耳溫	35-37.8°C	>37.8°C	1. 先將耳溫套套上耳溫槍。 2. 三歲以下的將耳垂往下往後插入耳溫槍，三歲以上將耳朵往上往後拉，插入耳溫槍。	若所量出體溫偏低可能情況： 1. 耳垢太多，沒清乾淨，請清乾淨後再量。 2. 耳溫槍置入不夠深，請重新測量並放深一點。
口溫	35-37.8°C	>37.8°C	1. 將75%酒精消毒體溫計。 2. 將體溫計至於舌下，約三分鐘即可完成。	每次測量請放再同一個位置，以避免測量錯誤。
肛溫	35.5-38°C	>38°C	將體溫計以潤滑油潤滑後，插入肛門2-3公分，測量一分鐘即可，若高於38°C即為發燒。	測量時，請固定姿勢，避免體溫計折斷，水銀外漏。



發燒的原因

主要是由疾病引起，如：呼吸道感染、腦膜炎、泌尿道感染等，因此應適時找出發燒的原因，對症下藥才能退燒。若體溫不穩定則表示疾病尚未痊癒，疾病痊癒，發燒即退。

發燒症狀

- ✧ **發冷**：當體溫定位點上升的時候，人體覺寒冷，定位點上升厲害的時候，會出現寒顫(Shivering)現象以增加熱量，並且周邊的血管收縮以減少熱量喪失，於是四肢會出現冰冷。
- ✧ **發熱**：體溫過高的體溫定位點並未變化，此時的身體反應是覺得太熱，而且周邊血管發生血管擴張以散熱。
- ✧ **頭痛、頭暈**：因體溫上升時心跳及呼吸速率會加快，造成有一些頭暈的不適。高溫造成血管的充血，造成腦神經刺激而引發頭痛不適。
- ✧ **脫水**：無論是服用退熱藥還是自然退熱，都是以出和形式來表現的，人體再發和散熱的同時會失大量水分和鹽分。

◇ **肌肉酸痛**：體溫上升，體內蛋白質代謝造成乳酸堆積形成肌肉酸痛。

飲食禁忌

- ◇ **忌強迫進食**：大人與小孩發燒時，不能強迫進食。其實，這種作法適得其反，不僅不能促進食欲，而且還會倒胃口，甚至引起嘔吐、腹瀉等，使病情加重。
- ◇ **忌多食辛辣**：由於體溫升高，體內新陳代謝旺盛，在此情況下亂吃薑、蒜、辣椒之類的辛辣食品，會以熱助熱，加重病情，不利於退熱與早日康復。
- ◇ **忌多喝冷飲**：如果是不清潔食物引起的細菌性痢疾等傳染病導致發燒，胃腸道功能下降，多喝冷飲會加重病情，甚至使病情惡化而危及生命。
- ◇ **忌多喝茶**：喝濃茶會使大腦保持興奮的狀態，且使脈搏加快，血壓升高，進而使患者體溫升高、煩躁不安。同時，茶葉水會影響藥物的分解、吸收，降低藥物的療效。

發燒的處理

- ◇ 冰敷或洗溫水澡。
- ◇ 保持室內空氣流通、調整適當溫度。
- ◇ 多補充水分及休息。
- ◇ 攝取高蛋白、高熱量、易消化的食物。
- ◇ 發冷寒顫時增加被蓋，不畏寒時則減少被蓋幫助散熱。
- ◇ 若有發燒及不舒服才服用藥物。
- ◇ 發燒超過肛溫(耳溫)可服用口服退燒藥。
- ◇ 若持續高燒且合併嚴重嘔吐及腹瀉時，請盡速就醫。
- ◇ 若退燒後仍呈現昏睡時，請盡速就醫。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號