

居家照護時發燒之處置方法

一、什麼叫發燒：是指身體體溫持續升高超過口溫 37.7°C (99.9°F)，耳溫/肛溫 > 38.0°C (100.4°F)。

二、發燒的現象：

1. 皮膚潮紅、乾燥、口乾。
2. 摸起來很溫暖或發燙。
3. 呼吸次數增加、會喘。
4. 心跳很快，超過每分鐘 100 次。
5. 顫抖、起雞皮疙瘩、發冷。
6. 脫水、口腔黏膜乾燥。
7. 全身性酸痛或頭痛。
8. 疲倦、虛弱、無力。
9. 缺乏食慾。

三、發燒的處理方法

1. 不要穿太多衣服，減少蓋被以促進散熱。
2. 冷敷：使用冷毛巾放在前額，或使用冰枕置於腦後或額前。
3. 可做溫水浴。
4. 多休息。
5. 飲食方面：應給予易消化的食物，如牛奶、稀飯，少給油膩的食物。
6. 可開風扇或空調以降低室溫，但避免直接吹到病人身上。
7. 除了心臟病或腎臟病人之外，應該多喝水，每天至少飲水 1500 至 2000cc 以上，可提供喜愛的果汁或飲料。
8. 不可自購藥物：發燒一定有其原因，需讓醫師詳細檢查，不可以自作聰明亂服用藥物。
9. 如有下列情況之發燒，應立即諮詢專業人員：
 - (1) 發高燒攝氏 38.5 度以上。
 - (2) 年齡小於三個月之小孩有發燒現象者，且併發嚴重感染。
 - (3) 任何發燒超過 24 小時有明顯其他身體症狀者。
 - (4) 嚴重疾病合併有發燒者。

四、預防發燒的方法

- 1 注意營養：平時應多注意營養攝取，尤其是為他命 A&D 與蛋白質的供給。
- 2 適當的運動與充分的休息。
- 3 少接觸有傳染病的訪客，如感冒等。
- 4 避免出入公共場所。

