

## 發燒真危險？

記得小時候發燒時，媽媽總是會幫我們蓋厚厚的棉被、不准我們吹電風扇，告知我們，發燒只要悶出一身汗就好了。只是，不吹冷氣真的對發燒病患比較好嗎？發燒需要馬上退燒嗎？發燒對人體的機制是什麼？

首先，我們需了解發燒的過程，它可分為三期：

### 一、第一期為發作期

當身體受到外來物（如細菌、病毒）侵入，而與身體的防衛機轉接觸，致使白血球產生內因性致熱源。當內因性致熱源由血液循環到達下視丘體溫調節中樞，即會將體內溫度點設定高於原來的溫度點，這時身體開始產熱及儲存熱，出現血管收縮、顫抖、代謝增加、脈搏與呼吸增加的現象，以提高體溫至新的體溫設定點。

### 二、第二期為發燒期

當體溫達到新的設定點，會維持一段時間，若新的設定點很高，且維持時間太長，則可能發生脫水或抽搐的情況。

### 三、第三期為退熱期

當使發燒的刺激減少時，即進行到退熱期。此期溫度設定回到原來的設定點，身體會藉由血管擴張、流汗等，將熱散出去，

鍾麗英

護理師

使體溫回歸正常。

針對不同期的發燒過程應給予不同的症狀處置，其目的是為了使病患於整個發燒過程能達到舒適狀態。在第一期發作期時，因病患身體未達到新的體溫設定點，故會出現寒顫、顫抖的情形，有時會抖到整張床都在抖動，蓋了四、五條被子仍然覺得非常冷；所以此期最重要的是保暖、增加被蓋。

在第二期發燒期時，因病患的體溫達到最高點，會感覺躁熱；所以此期若能提供舒適的室溫及多喝水，則可減輕病患不適的情形，而空調冷氣正是提供良好室溫環境的最佳工具。

到了第三期退熱期時，體溫會漸漸下降，身體藉由大量排汗來達到降低體溫；故此期應補充水分、增加營養及熱量，並給予適當的保暖。

此外，免疫系統可藉感染所產生的發燒反應，增進個體免疫力，因發燒會增強白血球的吞噬作用，增加毒殺的功能，減少細菌的生長及分化，同時高溫也可以阻止細菌的生長及繁殖。當發燒時，體內為了運送白血球、淋巴球、抗體及營養物質至發炎組織，使其能對抗病菌、運走廢物、修補組織，而會增加心跳、呼吸、血壓、新陳代謝及氧氣消耗的徵象。然而也因為如此，心肺的需氧量會增加，使心臟冠狀疾病患者發生心肌缺氧的機率大增。少數嬰幼兒會因腦部發育不太成熟，而併發抽搐的情形，但甚少造成腦部的傷害。

一些學者認為對發燒患者而言，急速降溫並沒好處，可能還是一種傷害。因為，





使用過多的退燒藥會導致體溫降至正常體溫以下，促使下視丘產生代償機轉，引發畏寒、顫抖的產熱機制，且也可能產生另一次的發燒，影響發燒型態，導致醫師診斷疾病時更困難。

發燒對人體來說有益也有威脅，會因患者的健康狀態而有些差異的。因此有一些學者會建議勿急速降溫，體溫降到攝氏 38 度即可，不一定要降到 37 度。再說，發燒時給予補充營養、水分及電解質，可使免疫系統更有作戰能力，反而比一味給與退燒藥更有意義。

總而言之，發燒有一定的過程，我們可以在不同的時期，採用不同的處理措施，讓發燒的人免於受苦。所以，發燒不可吹冷氣嗎？看完此篇文章後，看官們的答案應了然心中了。

