

## 發燒怎麼辦？

「嗯……好難過喔，我全身都沒有力氣。」

「來，我看看喔……咦！好燙喔，你發燒啦？來來來，先躺下來……。」我們的成長過程中，總是會有感冒發燒的時候，當身體感覺到倦怠、頭昏、沒有胃口時，這個時候應該要怎麼處理呢？而且，要是家裡的小朋友高燒不退時可能會造成腦部傷害的。現在，就讓我們來看看到底要如何應對發燒現象。

對成年人而言，所謂的發燒，是指體溫超過攝氏 37.5 度。一般正常的體溫是攝氏 37 度，但是有些人的體溫會高於或低於這個標準。而大多數的人都是從撫摸前額來判斷是不是在發燒，其實這是不正確的方式，最佳測量體溫的方式是使用「溫度計」，用法是先將溫度計甩一甩，然後含在舌下根 3 分鐘，或使用耳溫槍等儀器來測量。

正常體溫是不固定的，通常早上的體溫較低（最低是在午夜 2~4 時），然後隨著一天的開始慢慢升高，而最高與最低間的相差可達攝氏半度或華氏一度。一般來說，正常體溫是攝氏 37 度（華氏 98.6 度），倘若腋溫超過攝氏 37 度、口溫高於攝氏 37.5 度等便稱為發燒。下列為疾病管制局的「發燒標準一欄表」，可供您參考。

王錦雲

護理師





當我們感冒或是感染其他疾病時，病毒或細菌會侵犯入人體，在體內釋放出毒素，而這些毒素就會影響大腦中的體溫調節中樞，使得患者體溫升高；對於人體來說，發燒是一種保護機制，要來對抗外來微生物的敵害，但是過高的體溫，也會造成人體細胞中的蛋白質變異，對身體產生損傷，所以我們也要有相對應降溫的措施。

對於高燒不退的處理方法，我們可以採用下列的方式來應對：

1. 全身溫水拭浴。將身上衣物解開，用溫毛巾（37°C左右）在全身上下輕拍，如此可使皮膚的血管擴張，將體氣散出，而且水氣由體表蒸發時，也會吸收體熱。
2. 洗溫水澡。
3. 多喝水，可助發汗。此外，水有調節溫度的功能，可使體溫下降及補充體內的失水。
4. 補充液體，如果菜汁、藥草茶、花茶等。
5. 減少穿著的衣物，不宜過多，以利散熱。
6. 調節室內溫度，保持柔和光線。
7. 想吃什麼就吃什麼，盡量補充養分提高身體的免疫機制。
8. 飲食後三十分鐘才測量體溫，會較為準確，且應將體溫計含於舌下的凹陷處測量。

測量部位	發燒標準
口溫	攝氏 37.5 度
耳溫	攝氏 38 度
額溫	攝氏 37 度
腋溫	攝氏 37 度
肛溫	攝氏 37 度

簡單的應變措施可以避免高燒造成的傷害，至於服用退燒藥是必須且有效的嗎？其實不然，退燒劑只是短暫地把體溫降低一點，使身體感覺舒適些，是屬於症狀治療，而非真正的治根藥物。而退燒藥最主要的作用在於：(1)使體表面的血管擴張，血液中的熱可由體表散到空氣中；(2)使汗液增加，流汗亦可幫助退燒；(3)使體溫調節中樞所設定的溫度暫時地降低；(4)使體內發炎的反應減緩一點，釋放出的毒素也減少一點。

經由以上這些處理方式後，體溫都會有某種程度的暫時消退。倘若高燒仍然不退的話，建議盡速求診，才是最好的處理之道。

