

# 發燒的處理注意事項

---

## 1、體溫正常範圍

腋溫：36~37 度。

口溫或耳溫：36.5~37.5 度。

肛溫：37~38.0 度。

## 2、發燒

腋溫：37.5 度以上。

口溫或耳溫：38 度以上。

肛溫：38.5 度以上。

## 3、發燒原因

感染：例如感冒、喉嚨發炎脫水情緒激動時。

激烈運動後：例如跑步、打球衣著過多。

環境因素：例如天氣悶熱。

不明原因（除以上原因之外）。

先天性疾病：例如先天性心臟病、地中海型貧血。

## 4、發燒的症狀

- |         |         |                     |
|---------|---------|---------------------|
| 1. 發抖   | 5. 呼吸急促 | 9. 體重下降             |
| 2. 吵鬧   | 6. 心跳加快 | 10. 口渴、嘴唇乾躁         |
| 3. 昏睡   | 7. 食慾不佳 | 11. 皮膚無彈性、無光澤、無脫皮   |
| 4. 臉部蒼白 | 8. 軟弱無力 | 12. 神智不清、抽筋（40 度以上） |

## 5、處理方法

如遇發燒症狀，應先找醫師診查，排除需要治療的病因後，再針對僅需做症狀治療—退燒處理的病童，才可以考慮下列方式：

- |          |           |                  |
|----------|-----------|------------------|
| 1. 增加喝水量 | 4. 採少量多餐  | 7. 調整室溫在 25~28 度 |
| 2. 吃較軟食物 | 5. 多臥床休息  | 8. 保持室內空氣通暢      |
| 3. 用鹽水漱口 | 6. 保持皮膚乾爽 | 9. 吃富含維生素較高的食物   |

★ 腋溫：37.5~38 度時，鼓勵多喝開水，減少被蓋

腋溫：38~38.5 度時，睡冰枕（僅使病童較感舒適，但對退燒效果不大）

腋溫：38.5~39 度時使用退燒藥

腋溫：39 度以上時，溫水擦澡