

# 高雄榮民總醫院臺南分院



## 發燒注意事項

### 一、什麼是發燒？

發燒是身體免疫系統抵抗的一種自然保護功能。在發燒的病因已確定施予適切的治療情形外，輔以適度的退燒可減輕不適。

成人正常體溫範圍：

口溫（耳溫） $36^{\circ}\text{C} \sim 37.4^{\circ}\text{C}$ 。

溫度的測量：肛溫 $>$ 口溫 $1^{\circ}\text{C}$ ，口溫 $>$ 腋溫 $0.5^{\circ}\text{C}$ 。

### 二、發燒的程度可分為

1. 輕微的發燒： $37.4^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 。
2. 低度的發燒： $37.8^{\circ}\text{C} \sim 38.3^{\circ}\text{C}$ 。
3. 中度的發燒： $38.3^{\circ}\text{C} \sim 39.5^{\circ}\text{C}$ 。
4. 高度的發燒： $39.5^{\circ}\text{C}$ 以上。

### 三、常見原因

身體出現感染，多數由病毒或細菌引起，如上呼吸道感染、新冠肺炎、支氣管炎、尿道炎、外傷、急性腫瘤、手術後等。

### 四、常見症狀

頭痛、背痛、肌肉痛、寒顫、全身痙攣。病毒或細菌引起，如：上呼吸道感染、新冠肺炎、支氣管炎、尿道炎、外傷、急性腫瘤、手術後等。

### 五、護理指導

1. 每天至少喝 2000cc 開水，以防脫水，心臟病、腎臟病等限水者除外。
2. 穿著輕便吸汗衣服，如畏寒則需要保暖。若無畏寒，可使用冰枕。
3. 保持室內空氣流通，打開冷氣或風扇，溫度維持  $24^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ 。

4. 請依醫師指示按時服藥。
5. 每 4 小時量體溫一次。
6. 當腋溫在 38°C 以上，可洗溫水澡（水溫 30~34°C），以降低體溫。
7. 飲食方面則應給予易消化的食物，如：稀飯、麵食。
8. 多休息。
9. 若持續發燒 38°C 以上，且時間超過 48 小時，合併畏寒、呼吸急促、呼吸喘、意識改變或量體溫低於 35°C 以下者，請立即就醫。



高雄榮民總醫院 關心您  
臺南分院 K•V•G•H 護理部製作M023  
Tainan Branch