



發燒護理

※發燒的三個分期：

一、發冷期：會有寒顫、發抖情形，可增加被單或衣物。需拉起床欄以免跌落，每 15 至 30 分鐘後，量一次體溫。



二、發熱期：體溫會出現 $>38^{\circ}\text{C}$ 、皮膚潮紅、頭痛等情形，可減少衣物或被單促進散熱；穿著寬鬆、棉質衣服，提供冰枕需用毛巾包裹後放置於腋下或鼠蹊，並隨時注意冰枕是否漏水。多攝取水份一天約 2000 cc(腎臟病、心臟病者需特別注意)。依醫生指示給予退燒藥。

三、退燒期：此時會有出汗情形，可更換舒適乾爽衣服，保持空氣流通，調整合適室溫至 $24\sim 26^{\circ}\text{C}$ 。

發燒標準及各式體溫測量方法：

測量部位	測量時間	發燒標準
腋溫	三分鐘	37
口溫	一分半至二分鐘	37.5°C
耳溫	數秒鐘	38°C

※您可以做的

37-38 $^{\circ}\text{C}$	多喝水，增加水份約 2000cc/天
38-38.5 $^{\circ}\text{C}$	冰枕、減少衣物或被單
39-39.5 $^{\circ}\text{C}$	退燒藥、協助擦澡散熱
39.5 $^{\circ}\text{C}$ 以上	若已做了上述之降溫措施，但仍持續發燒，請送醫就診

