

## 打破發燒的迷思

傳統上，大家總認為發燒是件壞事。一旦發燒不退，有些民眾會到處換醫師看，形成醫療資源的浪費。近年醫學界對於發燒的研究，才發現我們對於發燒居然有那麼多錯誤觀念。人們生病會發燒這件事，其實具有重要的生理意義。一旦對病人的發燒做出不適當的處置，有時反而有幫倒忙的危險。

迷思之一：發燒都是有害的，燒太久可能把腦子燒壞。

我們的叮嚀：很多研究顯示適度發燒可以提升免疫系統的效能，也有研究顯示動物用大量退燒藥反而會增加敗血症的死亡率。人類生病的時候發燒，算是一種保護性的本能反應。41°C以下的發燒不會對腦神經組織直接造成傷害，目前沒有任何證據顯示高燒本身會對神經組織造成永久性的傷害。一般口耳傳說發燒把小孩腦子燒壞的事例，都是因為那些小孩罹患了腦炎、腦膜炎等疾病，發燒只是這些疾病的一種症狀，真正影響腦部的是腦部嚴重感染病症。

迷思之二：生病發燒的時候，睡冰枕會有退燒效果。

我們的叮嚀：人體因為感染等各種疾病出現發炎反應的時候，白血球製造的一些小分子會作用在腦部的體溫調節中樞，而使體溫的定位點上升，於是人體會進行很多生理反應使體溫上升。這就好比說發燒的時候，我們的腦子會認為38°C以上才是正常體溫，冰枕等物理退燒法違背腦部的設定而讓熱量流失，就好比把熱水器溫度設在100°C，一面插電加溫，一面卻一直丟冰塊進去，不但讓病人有寒冷的不適感覺，也會增加無謂的能量消耗。對於代謝疾病、慢性心肺疾病、慢性貧血等患者而言，他們無法應付突增的能量需求，可能導致代謝機制崩潰或心肺衰竭，這類病人發燒時使用冰枕的危險性更高。

迷思之三：高燒不退的話必須打點滴才會退燒。

我們的叮嚀：反覆發燒與退燒的過程中，病人需要流很多汗散熱，所以身體容易缺乏水分，打點滴頂多只有補充水分的效果，對於發炎性疾病引起的發燒並無退燒效果。發燒病患任意打點滴，不但不會有治療效果，也可能導致醫療資源的浪費。

迷思之四：使用退燒藥以後如果又燒起來，表示醫師開的退燒藥沒效。

我們的叮嚀：一些民眾認為吃退燒藥以後如果又燒起來，就表示醫師開的藥沒有效，所以會去找其他醫師，導致醫療資源的浪費。事實上，各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，如果疾病的過程還沒結束，退燒以後又燒起來是很常見的事情。常見的呼吸道或腸胃道病毒感染大多沒有特效藥，其中有些病毒感染可能持續發燒達一週或甚至更久。如果發燒不退，必須持續就醫尋找有無其他特殊病因，而非怪退燒藥無效，或盲目輾轉求醫於不同的醫療院所。

資料來源：衛生福利部國民健康署網站