



## 小兒發燒護理 Fever in children

### 一、什麼是發燒：

發燒被定義為人體因致熱源（pyrogen）導致下視丘的體溫調節中樞重新設定較高的溫度點，使體溫高於正常範圍，人體正常體溫為 $37^{\circ}\text{C}$ ，且設定 $38^{\circ}\text{C}$ 為正常體溫的上限，意即體溫高於 $38^{\circ}\text{C}$ 則稱之為發燒。

### 二、致病原因：

- (一)引起發燒的原因種類繁多，依其特性可分為四類：感染(為小兒發燒最常見的原因)、炎症、免疫反應及其他。
- (二)發燒是生理性的調節反應，故發燒的溫度有其自限性，大都介於 $38\sim 41^{\circ}\text{C}$ ，人體受外生性致熱源引發內生性致熱源的合成，所引發的則是全身性的複雜反應，而發燒僅是其中一個徵象，為人體自我保護的一種自然現象。

### 三、發燒的過程及症狀

- (一)發燒的開始期（又稱為寒顫期、發冷期、冷顫期）- 體溫逐漸上升此期症狀有：寒顫、口渴、心跳呼吸加快、皮膚蒼白冰冷。此時的照護應以保暖為主。此階段不須物理性降溫，如溫水拭浴、躺冰枕等，反而使病人更加冷顫不適。
- (二)發燒之極熱期(又稱為發熱期)-體溫達到最高極限  
此期症狀有:皮膚發紅發燙、心跳及呼吸快、頭痛、畏光、不安、昏睡，部分幼兒可能有抽搐現象、全身倦怠無力、肌肉關節疼痛、食慾不振、噁心嘔吐、口渴加重。此期應注意水分的補充，可視病人狀況給予退燒藥或物理方式降溫。
- (三)退熱期(又稱為退燒期)- 體溫會逐漸下降  
此期症狀有：出汗、寒顫減輕，此時體表會藉排汗來散熱，應補充水分、注意適當保暖，並且把汗水擦乾，換穿寬鬆、吸汗的衣物。

### 四、發燒的護理措施：

- (一)提供合宜的環境：

- 1.調節室溫 20~24℃。若發冷時可將室溫調高，並給予適當保暖，寒顫結束時則將室溫調低，去除過多衣物及被蓋。
  - 2.維持環境安靜舒適、空氣流通，避免陣風直吹。
- (二)注意水分及營養之攝取：
- 1.發燒病人宜增加水分攝入量。
  - 2.飲食重點：以溫和好消化、味道佳(能引起食慾)為主，少量多餐給予。
- (三)給予清潔護理：
- 1.保持皮膚清潔、乾燥，提供乾淨的衣服和床單。
  - 2.執行口腔護理，減輕口唇乾裂、口乾、口臭及舌苔厚等現象。
- (四)執行醫囑以降低體溫：
- 1.全身用冷或局部用冷：如給予溫水拭浴或冰枕，但若孩童正在寒顫期則不宜用冷。
  - 2.給予退燒藥：退燒藥的目的在於減輕發燒不適，若病童發燒但精神活力佳，也無其他不舒適症狀，退燒藥可以不吃，多喝水及觀察即可

## 五、飲食指導：

- (一)採用低脂、低糖、高蛋白、高維生素及易消化的食物。
- (二)依病人的喜好，準備易引起食慾的食物

## 參考資料

- 陳月枝 (2014) . *實用兒科護理* (七版) , 台北: 華杏。
- 蔣立琦、蔡綠蓉、黃靜微、邱淑如、毛新春、吳書雅、吳佩玲 (2013) . *兒科護理學*(四版) . 台北: 永大。
- 王玉媚、黃美智(2008) . 以實證護理探討小兒發燒的處置 . *護理雜誌* , 55(2) , 10-15。