**發燒注意事項**

|  |
| --- |
| **發燒了怎麼辦？？**發燒源於體溫調節失去平衡。最常見的情況是由於細菌或病毒入侵造成,如感冒或流行性感冒、扁桃腺發炎。腎盂炎、腎臟炎等而併發的。醫生必須觀察病人的發燒程度、變化情形及有無發寒、頭痛等其它症狀,來診斷它是單純的感冒或有其它潛伏的疾病。發燒時體力消耗極大,因此必須使身體保持暖和、流汗,燒才會退。此時,水分流失較多,必須補充水分,並補給失去的營養。食用以能保溫、易於消化且營養價值高的食品較為理想。退燒藥主要是刺激中樞神經、迫使發汗。原則上,要在了解病因後,經醫生指示,才能服用。情況惡化,高燒不退時,須儘早就醫,接受治療。**注意事項:**(1)發顫哆嗦是發燒的先兆。此時,最好不要讓病人出汗,須保持暖和,    安靜休養。(2)看其是否有發燒以外的症狀,如臉色或皮膚有無異狀,有沒有不停    的嘔吐或腹痛、頭痛等。(3)流汗可將熱釋放到體外,但體內的水分也會流失,水分不夠,就很    難退燒,因此補充足夠的水分是很重要的。可多喝粗茶、涼開水和    果汁等。(4)由於容易消耗體力,因此營養的補充很重要。生病時腸胃消化差須    吃些易消化的東西。可加些米湯、清湯或牛奶等較易入口的食物,    並補充魚、肉、蛋等蛋白質豐富的食品。水果及維他命也有助於    補充體力。(5)發燒且全身發燙時,可睡冰枕及溫水拭浴幫助解熱,不過,要注意    頸、肩不可著涼。(6)流汗後要勤換衣服,更衣時要小心不要讓身體著涼,屋裡保持溫    暖。用熱水沾濕毛巾擦乾身體,換乾淨的內衣及睡衣。\*依法律規定健康中心無法提供藥物使用，故如發燒>38度時，需送至醫院求治\* |