**蘭嶼鄉衛生所-發燒衛教單**

**※何謂發燒？**

* 發燒的定義為人體生病引起的發炎反應使身體內部的中心體溫 ≥ 38OC
* 適度發燒可以提升免疫系統的效能，有研究顯示退燒藥會壓抑免疫反應，反而可能延緩疾病的康復。

**※退燒的時機？**

* 如果體溫沒有太高也沒有引起特殊不舒服，並不需要積極退燒，尤其體溫沒超過39OC的時候。
* 各種退燒藥的效果都只能維持幾個小時，其目的在帶給短暫的舒適。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。
* 返家必須注意有無下列的危險病徵，並持續遵從醫囑追蹤治療。

**在家若出現以下之症狀，應緊急就醫 !**

* 哭泣時沒有眼淚、尿量大幅減少
* 無法進食/喝水或服藥
* 意識不清、持續昏睡、眼神呆滯
* 痙攣、肌抽躍、肢體麻痺、感覺異常
* 持續頭痛與嘔吐
* 呼吸急促、呼吸困難、吸氣時胸壁凹陷
* 皮膚/嘴唇或指甲床發青

**臺東縣蘭嶼鄉衛生所關心您 健康平安 !**