



為什麼會發燒？發燒時，一定要吃退燒藥嗎？

發

燒時，除了身體不舒服，也有人擔心會持續發燒延誤病情，常會至藥局經藥師或藥劑生指示購買退燒藥品。疫情後，退燒藥似乎也成了家庭常備藥品，但是，為什麼會發燒？當發燒症狀出現時，就要吃退燒藥品嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣家庭醫學醫學會方文輝醫師，為大家說明發燒的正確處理方式及用藥注意事項。



發燒原因—外部感染或體內發炎

方文輝醫師說明，人體會發燒主要是因為外來的病原體感染（如病毒、細菌），也有部分原因是體內異常的細胞導致發炎反應（如類風溼性關節炎、紅斑性狼瘡等自體免疫疾病）。這兩種情況都會促使我們的免疫細胞釋放細胞激素，當大腦下視丘的體溫調節中樞接收到細胞激素的訊息後，就會升高體溫。當體溫升高後，會加速血液循環，可以

促使免疫細胞更快速處理病原菌，也會讓病原體複製的速度變慢，整體看來，敵消我長，有助身體復原。但如果是體內異常免疫現象導致發炎而造成的發燒，反而是不好的反應，得要多注意。

方醫師指出，發燒時若伴隨有其他咳嗽、流鼻水、喉嚨痛、筋骨酸痛、疲累等症狀，多半是病原體感染，此時發燒是身體啟動自救模式，目的在加強對疾病的抵抗力，因此不必急著吃退燒藥，但是如有脫水、電解質不平衡、胃口變差等導致身體虛弱的狀況出現，可以採取多補充水分跟電解質、洗溫水澡等方式，適時地降溫且讓身體處在較舒服的狀態以保有抵抗力，而成人若耳溫超過39.5℃，則可考慮服用退燒藥物。

孩童因為下視丘發育尚未完成，體溫調節能力較差，很容易有燒過頭的情形，方醫師提醒照顧者，要更注意其體溫的變化，若39℃以上的高溫持續十幾分鐘至半小時，就要積極退燒。食藥署也提醒，除了用藥外，民眾也可泡溫水，幫助血管擴張，有助散熱降溫。