



香港港安醫院—荃灣
內外全科醫生
張兆麟

經歷過三年多的疫情後，不少人提起發燒都怕怕，擔心因此而再次感染病毒。事實上，發燒其實是有其重要的生理意義。趁着4月7日為「世界健康日」，特別邀請了香港港安醫院—荃灣內外全科醫生張兆麟講解身體恆溫機制和發燒的關係，讓大家重新認識發燒成因和正確的處理方法，以免對發燒過分憂慮又或太過輕視。

認識發燒之前，先了解一下人體的體溫以及恆溫機制。人腦底有一個地方叫做下丘腦，它是整個身體的恆溫總管，負責設定核心體溫於攝氏37度。日常生活中，如果因做運動或暴曬而令體溫超過37.5度，下丘腦就會發出信號，指令全身細胞幫手降溫，產生流汗，並感到口渴想喝水，目的是回到設定的37度。若因暴露於寒冷戶外令體溫低於35度，下丘腦接受到感覺神經的「指示」，使身體產生顫抖，微血管收縮，肌肉急速地收縮放鬆來釋放熱能，種種反應的目的，都是盡快把體溫升回37度。

那麼為何身體會發燒呢？張兆麟解釋說，原來當細菌或病毒入侵身體，受襲的細胞出現發炎反應並釋放求救信號，下丘腦收到通知後就會立即將核心體溫調升到38度或以上，務求造就一個高溫環境以激活免疫力，並同時令入侵的細菌及病毒難以存活，將它們的致病力減弱。

不過，人的體溫在不同年齡都有不同，例如兒童新陳代謝較快，體溫調整功能不穩定，體溫會較高，女性一般比男性平均體溫高0.3至0.4度，她們在排卵期及懷孕時的體溫亦會較高。因此會以36.2度至37.1度之間的範圍作參考。

非單一疾病 遇疑應求醫

發燒不是單一的疾病，而是身體受感染、受傷的一種警號，臨床上不少疾病都會引致發燒，因此還需要留意伴隨的其他症狀，有懷疑須立即求醫。

最常見是患流感，除了發燒之外，或兼有咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痠痛、疲倦和頭痛，亦可能出現嘔吐和腹瀉等；患腦膜炎時，會發燒同時可兼有頭痛、噁心及畏光；至於肝炎患者，發燒之餘，更伴隨噁心、黃疸及茶色尿的症狀。其他如腸胃炎、泌尿系統炎症、免疫系統異常問題等疾患也可導致發燒。

當發燒持續三天仍不退燒，如果夾雜其他病徵，例如咳嗽、嘔吐或抽搐，必須立即求醫以免出現併發症。

張兆麟呼籲大家有一點要緊記的，是年紀較大的長者由於新陳代謝較慢，故日常體溫可低至35.5度至36度，因此身體有感染而發燒也不明顯。若發現家中老人家量體溫時雖顯示36.5度，但卻出現打冷顫、疲倦、咳嗽甚至呼吸急促的情況，有可能已因肺部有感染而正在發燒，應立即陪同入院求醫。至於與家人或朋友同住者，當懷疑發燒是因流感引起，並同時有咳嗽及打噴嚏的症狀，宜在家中的共用範圍內及外出求診時戴上口罩，以防病菌經飛沫傳染他人。



■ 飲水有助自然降溫。

測量體溫5種方式

當發現體溫比個人正常體溫高出攝氏0.5度或華氏1度，就已屬發燒。不同的探熱方法，發燒溫度亦有少許差異：

- 口探：高於37.5度才是發燒。
- 耳探及肛探：高於38度才是發燒。
- 腋探：高於37.3度才是發燒。
- 額探：高於36度就已屬發燒。

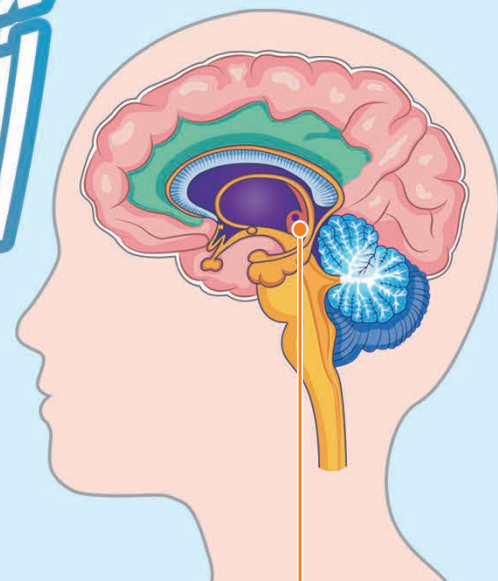
破解發燒兩大迷思

發燒有不少坊間迷思，其中兩大迷思包括會令兒童增高的說法，以及發燒會「燒壞腦」。

- 發燒會令兒童增高的說法，醫學界暫未有相關數據證實。推斷是由於踏入青春期的兒童，當發燒時生長速度會因此而暫緩，不過當痊愈後，他們就會回復胃口和精力，並迅即補充足夠營養，令身體重新啟發育長高的火車頭，於是家長錯覺孩子發燒可增高。
- 發燒其實不會「燒壞腦」，若發燒是患腦炎或腦膜炎所致，並得不到適切治療，就會有損害腦功能的「壞腦」風險。

發燒自然降溫方法

- 多喝開水。
- 保持室內空氣流通。
- 穿輕便衣服休息、睡覺。
- 有需要可用暖水抹身、沖涼或浸浴幫助散熱以舒緩不適。
- 切勿用冰水或酒精抹身，因為會令皮膚血管一下子收縮起來，反而不能散熱，令體內溫度更高。
- 若體溫較高時，也可服食撲熱痛以作舒緩。



小知識 下丘腦 (Hypothalamus) 又稱為下視丘，位於丘腦腹側，是屬於間腦的腦組織。下丘腦有調節體溫、血糖、水平衡、脂肪代謝、攝食習慣、睡眠、性行為、情緒、荷爾蒙（如腎上腺素及皮質醇）以及自律神經系統的作用。它日常會接收從自律神經系統而來的信號，以決定相應的行動。 來源：維基百科