

佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院

發燒的居家護理(越南語)

Chủ đề: Hộ lý tại nhà khi bị sốt

親愛的朋友： các bạn thân mến:

當家人發燒時一定讓您著急又擔心，深恐腦子 會燒壞，其實發燒只是一個症狀，它能刺激體內的防禦系統，有助於抵抗疾病。傳聞中因發燒而傷到腦部的病例，並非發燒本身引起，而是患了腦炎、核黃疸等相關疾病所造成的結果。Khi người nhà bạn bị sốt nhất định sẽ khiến bạn bận tâm và lo lắng, vô cùng lo sợ, thực ra sốt chỉ là một triệu chứng, nó có thể kích thích hệ thống bảo vệ trong cơ thể, giúp đề kháng bệnh tật. nghe nói có trường hợp khi bị sốt sẽ tổn thương tới não bộ, đồng thời làm cho bản thân không sốt, mà là kết quả gây ra các bệnh có liên quan như bệnh viêm não, vàng da

一、正常體溫（攝氏）：1, Nhiệt độ cơ thể bình thường (cấp nhiệt độ)

- 1.腋溫36~37度。Nhiệt độ ở nách 36~37 độ.
- 2.肛溫37~38度。Nhiệt độ ở hậu môn 37~38 độ.
- 3.耳溫 36.5~37.5 度。Nhiệt độ ở tai 36.5~37.5 độ.
- 4.口溫 36.5~37.5 度。Nhiệt độ ở miệng 36.5~37.5 độ.

二、發燒的定義：2, Định nghĩa sốt:

體溫過正常範圍，則稱之。Nhiệt độ cơ thể vượt quá phạm vi bình thường, thì gọi là sốt.

三、發燒的處理：2, Xử lý sốt:

溫水拭浴：若腋溫38度以上（肛溫39度），可用毛巾沾溫水（合宜水溫41~43度）輕拍身體、四肢、腋下等部位或洗個溫水澡。

Lau tắm nước ấm: nếu nhiệt độ ở nách trên 38 độ (nhiệt độ ở hậu môn 39 độ), có thể dùng khăn mặt thấm nước ấm (phù hợp nhiệt độ nước là 41~43 độ) vỗ nhẹ các bộ phận cơ thể, tứ chi, dưới nách hoặc tắm bằng nước ấm.

1.保持室內空氣流通，室溫維持24-26度。

Đảm bảo không khí trong phòng thông thoáng, nhiệt độ phòng duy trì ở mức 24-26 độ.

2.減少衣著及被蓋，以促進體熱發散。

Cởi bớt quần áo và chăn đắp, nhằm thúc đẩy sự tỏa nhiệt của cơ thể.

3.增加水分之攝取：發燒時，水分易由呼吸、皮膚散失，故需多補充水分，包括開水、果汁、飲料、水果等。

Tăng cường hấp thụ nước: khi sốt, nước sẽ bị mất đi qua đường hô hấp, qua da, vì vậy cần bổ sung nước, gồm nước lọc, nước hoa quả, đồ uống, hoa quả v.v

4.增加舒適及休息：

tăng cường nghỉ ngơi thoải mái:

- a. 室內先內光線不要太強，盡量保持安靜。
Trong phòng không nên để quá nhiều ánh sáng, cố gắng giữ yên tĩnh.
- b. 保持皮膚清潔及乾燥；當衣物潮濕時，隨時更換。
Giữ cho da luôn sạch sẽ và khô ráo; khi quần áo bị ẩm ướt, thay thường xuyên.
- c. 若嘴唇、舌、及口腔內膜有乾裂時，可多漱口及使用甘油或唇膏護唇。
Nếu môi, lưỡi, và nội mạc khoang miệng bị khô nứt, có thể súc miệng nhiều và dùng glycerin hoặc kem dưỡng bảo vệ môi.
5. 增加營養的攝取：當發燒時，容易有食慾不振情形，可採少量多餐，並多給予高熱量、高蛋白、流質飲食，如：牛奶、瘦肉粥、鮮魚湯等。
Tăng cường hấp thu dinh dưỡng: khi bị sốt, dễ xảy ra tình trạng chán ăn, có thể áp dụng ăn ít chia thành nhiều bữa, và cung cấp nhiều calo, protein, thức ăn dạng lỏng, như: sữa, cháo thịt nạc, canh cá v.v
6. 請依照醫師指示，使用退燒藥：
yêu cầu tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ, dùng thuốc hạ sốt:
- a. 當腋溫38度，(口溫38.5度、肛溫39度)以上給予口服退燒藥。
Khi nhiệt độ ở nách là 38 độ, (nhiệt độ ở miệng 38.5 độ, nhiệt độ ở hậu môn 39 độ) trở lên thì uống thuốc hạ sốt.
- b. 當腋溫38.5度，(口溫39度、肛溫39.5度)以上給予肛門塞劑。
Khi nhiệt độ ở nách 38.5 độ, (nhiệt độ ở miệng là 39 độ, nhiệt độ ở hậu môn là 39.5 độ) trở lên cần nhét thuốc vào hậu môn.
- c. 使用口服退燒藥需間隔4-6小時，肛門塞劑需間隔6-8小時；兩者不可同時使用，需間隔1小時以上。
Dùng thuốc uống hạ sốt cần cách nhau 4-6 tiếng, thuốc nhét hậu môn cần cách nhau 6-8 tiếng, không được sử dụng hai loại cùng lúc, cần cách nhau hơn 1 tiếng.
7. 隨時注意體溫變化及其他症狀。
Luôn chú ý sự thay đổi của nhiệt độ cơ thể và triệu chứng khác.
8. 下列情況盡速就醫： tình trạng dưới đây cần lập tức đi khám:
- a. 持續發燒大於40度。Sốt liên tục trên 40 độ
- b. 持續發燒超過3天。Sốt liên tục quá 3 ngày
- c. 痙攣、翻白眼、警覺性降低。Co giật, mắt trắng dã, tỉnh cảnh giác hạ thấp
- d. 腹脹、食慾或活動降低。Trướng bụng, thèm ăn và hoạt động giảm
- e. 皮膚紅疹或脫皮。Da mẩn đỏ hoặc tróc da.

出院準備服務小組 關心您

上班時間聯絡電話: 04-36060666-1162