

发烧和感染



发烧是指体温高于正常的 37.4 摄氏度，表明身体内部出现问题。癌症患者发烧是很常见的，而原因有许多。

发烧的原因

- **感染**
感染是由微生物（例如细菌、病毒、真菌）入侵人体任何部位并繁殖所引起的。诸如化疗和免疫疗法之类的癌症治疗可暂时性削弱免疫系统，使患者更容易受到感染。感染通常是癌症患者发烧最常见的原因。
- **癌症**
有些癌症比其他癌症更容易引起发烧。例如，某些类型的淋巴瘤可能会导致体温升高和夜汗，而没有任何明显的原因。这类的发烧时有时无，被称为“恶性发烧”或“肿瘤发烧”，其原因仍知之甚少。
- **某些药物**（例如靶向治疗、预防骨质流失的药物）
- **对血液制品的反应**
- **其他健康问题**（例如器官发炎，血液凝块）

您需要注意什么

- 体温超过 37.4 摄氏度
- 发冷和寒战（剧烈颤抖）
- 感到非常疲倦，全身不舒服
- 感到迷糊或头晕
- 类似流感的症状
- 咳嗽（可能有痰或没有痰）
- 呼吸困难
- 口疮
- 嘴巴或舌头上有白苔
- 呕吐
- 剧烈腹部不适或疼痛
- 排尿问题（例如排尿疼痛、尿液混浊或带血、尿量少或超过 12 小时没有排尿）
- 异常的阴道或阴茎分泌物
- 腹泻
- 身体任何部位发红或肿胀
- 导管部位疼痛、发红或流水/脓
- 其他引起担忧的异常和长期症状

如何治疗

发烧的治疗方法取决于病因。例如，由感染引起的发烧可以通过抗生素、抗病毒药物或抗真菌药物来治疗，这取决于引起感染的微生物种类。为了控制由于身体对输血反应而引起的发烧，您的护士将停止输血，并给您一些药物来抑制这种反应。

要确定发烧的原因，您的医生会问您一系列问题，例如什么时候开始发烧、有没有相关的症状和您目前正在服用的药物。您的医生还将检查您的身体，并可能会安排其他检验（例如X光检查、血液检查）以查明确切原因或寻找是否有任何并发症。为了降低体温并缓解您的不适，您可能需要服用扑热息痛或消炎药，直到发烧消失为止。如果您的白细胞计数低，医生可能还会给您生长因子药物，以增加白细胞计数来抵抗感染。

您可以做什么

发烧会让人感到不舒服和担心，如果您有发烧症状，应尽早通知您的医生或护理团队，这样他/她就可以确定原因，并尽早给您安排适当的治疗。如果不及时治疗，即使是低度发烧也可能导致更严重的并发症，所以**不要**等到出现其他症状才去看医生。

以下是一些小贴士帮助您预防感染和控制发烧，特别是如果您正在接受癌症治疗则更需要注意：

| ✓ | ✗ |
|--|--|
| <p>预防感染</p> <ul style="list-style-type: none"> 保持个人卫生，每天刷两次牙、冲凉并经常洗手，尤其是在上完厕所之后。 通过均衡饮食和摄入足够的水分来保持健康。 确保排便通畅，防止便秘和过度用力，因为这会导致肛门撕裂，从而引发感染。 请按照医生或护士的指示护理您的医疗设备（接口/导管），并保持其清洁干燥。在接触医疗设备之前，请洗手以保持双手清洁。 在准备食物期间要彻底洗手，以确保食物安全。仅食用完全煮熟的食物。在进行以下任何一种治疗之前，请先咨询您的医生：疫苗注射、牙科手术以及其他侵入性手术。 | <ul style="list-style-type: none"> 避开人群，包括最近接受疫苗注射的人（如水痘、天花、麻疹/腮腺炎/风疹或带状疱疹）和那些有感染迹象的人（如流感症状）。如无法避免，则应戴上口罩。 避免在房间里摆放鲜花和植物，并避免做园艺劳动和处理土壤或肥料。 避免更换猫砂或清理动物的排泄物。 避免进食生的、未煮熟的、未经高温消毒的、发霉或变质的食物。 避免与他人共享私人物品（例如牙刷、剃须刀）。 避免在未经事先用肥皂和水清洗的情况下与家人共享毛巾、水杯。 避免割伤或皮肤破裂。使用尖锐物品时要小心，并使用保湿霜防止皮肤裂开，尤其是在皮肤干燥的情况下。 除非得到医生批准，否则不要使用卫生棉条、栓剂或灌肠剂。 |
| <p>控制发烧</p> <ul style="list-style-type: none"> 遵医嘱服用药物降温。 喝冷饮或吸冰片。 移除多余的衣服和被子。 用冷敷布降温，或冲个温水澡或用海绵擦洗身体。 打开窗户或用电扇使房间保持良好的通风。 尽可能多休息。 | <ul style="list-style-type: none"> 不要盖多层被子或穿很多衣服，这会导致体温升高。高烧的最初症状之一是发冷和颤抖，这意味着您会感到非常冷，并开始发抖。您可能很自然地想要保暖，但实际上您的身体内部温度很高，您应该设法降低体温。 |

何时联络您的癌症护理团队

如果出现以下情况，请通知您的医生或护士：

- 出现发烧的症状，尤其是在接受癌症治疗期间

- 出现前文列出的任何症状
- 即使经过治疗，您的发烧或其他症状也没有改善

以下是可能发生的严重感染，需要**立即就医的紧急情况**，特别是如果您正在接受癌症治疗：请尽快到最近的医院就诊。延误治疗可能会因感染而导致严重甚至危及生命的并发症：

- 感觉非常不舒服
- 感到迷糊或分不清方向
- 剧烈颤抖或肌肉疼痛
- 24 小时没有排尿
- 感到极度呼吸困难或头晕

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构：

TEMASEK
FOUNDATION

