



تب در بزرگسالان

تب، یک واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن برای دفع عوامل بیماری‌زا است. معمولاً سه مرحله دارد و پس از 2-3 روز خود به خود از بین می‌رود.

چه زمان از تب صحبت می‌کنیم؟

- 37.5 – 38.0 درجه سانتیگراد = افزایش خفیف دمای بدن
- 38.1 - 38.5 درجه سانتیگراد = تب خفیف
- 38.6 - 39.0 درجه سانتیگراد = تب متوسط
- 39.1 - 39.9 درجه سانتیگراد = تب بالا
- 40.0 - 42.0 درجه سانتیگراد = تب بسیار بالا

مراحل تب و کارهایی که خودتان می‌توانید برای کاهش تب انجام دهید.

تب معمولاً سه مرحله دارد و ممکن است از چند ساعت تا چند روز ادامه یابد.

1 افزایش تب: تب تا یک دمای مشخص بالا می‌رود.

- علائم معمول: لرز، رعشه و سردی و رنگ پریدگی پوست.
- اقدامات: در صورت احساس سرما، بدن باید گرم نگه داشته شود، مثلاً با گرم نگه داشتن دمای اتاق، پوشاندن بدن، لباس گرم و نوشیدنی‌های گرم.

2 میزان تب: دمای بدن، در سطحی که رسیده، باقی می‌ماند.

- علائم معمول: داغ شدن، قرمز شدن شدید و خشک شدن پوست و پر آب شدن چشم‌ها، و نیز درد اندام، سردرد و بی‌اشتهایی.
- اقدامات: اگر احساس می‌کنید خیلی داغ هستید، لباس‌های گشاد بپوشید، پتوها را کنار بزنید، نوشیدنی‌های خنک بنوشید، دمای اتاق را کاهش دهید، اجازه دهید هوای تازه وارد شود ولی از ورزش باد جلوگیری کنید. کمپرس ولرم یا جوراب آغشته به سرکه، تب را کاهش می‌دهند (حداکثر مدت استفاده 10 تا 20 دقیقه).

3 کاهش تب: میزان تب به دمای طبیعی برمی‌گردد.

- علائم معمول: پوست گرم و عرق کرده و عرق کردن.
- اقدامات: ملحفه و لباس را در صورت لزوم عوض کنید، با آب سرد یا ولرم شستشو دهید، پوست را به خوبی خشک کنید.

به طور کلی:

- به اندازه کافی مایعات بنوشید (1.5-2 لیتر در روز).
- آرامش در تختخواب را حفظ کنید و سعی کنید به اندازه کافی بخوابید.
- اگر تب شدید داشتید، دارو می‌تواند به کاهش دمای بدن شما کمک کند. مصرف داروهای تب‌بر یا مسکن همیشه باید با مشورت پزشک عمومی انجام شود.

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



آیا مطب پزشک عمومی شما در حال حاضر بسته است؟
اصولاً، کافی است که در ساعات کاری روز بعد تماس بگیرید.
مطمئن نیستید؟ در این صورت با شماره 1450، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات و منابع بیشتر را می‌توانید در www.wobinichrichtig.at بیابید.

ایالت اتریش علیا (ÖÖ) به عنوان همکار پروژه و صندوق سلامت اتریش (ÖGK)، هیچگونه ضمانت یا مسئولیتی درباره به‌روز بودن، درستی و کامل بودن این اطلاعات ندارند، به ویژه هیچگونه ادعای حقوقی قابل توجیه نیست. استفاده، فقط برای اطلاعات غیرالزام آور و رایگان تا اطلاع ثانوی مجاز است.

چه زمان باید با پزشک مشورت کنیم؟

در موارد زیر با پزشک عمومی مشورت کنید:

- اگر تب خیلی بالا داشتید.
- اگر تب داشته باشید که بیش از سه روز طول بکشد.
- اگر تب داشته باشید که به طور مکرر و به صورت مرحله‌ای اتفاق می‌افتد.
- اگر با وجود اقدامات کاهش تب، تب کم نشود.

چه زمان باید فوراً با پزشک مشورت کنید؟

در موارد زیر، فوراً کمک پزشکی دریافت کنید:

تب و:

- تغییر سطح هوشیاری.
- سفت شدن گردن.
- ظهور جوش‌های پوستی.
- تپش قلب.
- تنگی نفس.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?



آیا مطب پزشک عمومی شما در حال حاضر بسته است؟
اصولاً، کافی است که در ساعات کاری روز بعد تماس بگیرید.
مطمئن نیستید؟ در این صورت با شماره 1450، مرکز مشاوره تلفنی سلامت تماس بگیرید.

اطلاعات و منابع بیشتر را می‌توانید در www.wobinichrichtig.at بیابید.

ایالت اتریش علیا (Ö) به عنوان همکار پروژه و صندوق سلامت اتریش (ÖGK)، هیچگونه ضمانت یا مسئولیتی درباره به‌روز بودن، درستی و کامل بودن این اطلاعات ندارند، به ویژه هیچگونه ادعای حقوقی قابل توجه نیست. استفاده، فقط برای اطلاعات غیرالزام آور و رایگان تا اطلاع ثانوی مجاز است.