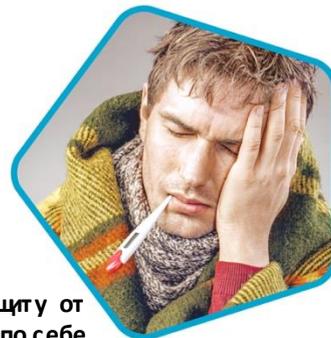


# Лихорадка у взрослых



Лихорадка – это естественная реакция иммунной системы, направленная на защиту от патогенных микроорганизмов. Обычно она протекает в три стадии и проходит сама по себе через 2-3 дня.

## Когда идет речь о лихорадке?

- 37,5 – 38,0°C = слегка повышенная температура тела
- 38,1 – 38,5°C = небольшая лихорадка
- 38,6 – 39,0°C = умеренная лихорадка
- 39,1 – 39,9°C = высокая температура
- 40,0 – 42,0°C = очень высокая температура

## Стадии лихорадки и что можно сделать самостоятельно, чтобы снять жар.

Лихорадка обычно протекает в три стадии и может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

### 1) Повышение температуры: Температура повышается до определенного уровня.

- Распространенные симптомы: Озноб, дрожь, холодная и бледная кожа.
- Меры: Если вы чувствуете холод, тело следует согреть, например, путем поддержания теплой температуры в комнате, при помощи укрывания, теплой одежды и горячих напитков.

### 2) Удержание температуры: Сохраняется достигнутый уровень температуры.

- Распространенные симптомы: Горячая, очень красная, сухая кожа и стекленеющие глаза, а также ломота в суставах, головная боль и потеря аппетита.
- Меры: Если вам очень жарко, следует одеть свободную одежду, убрать одеяла, употреблять прохладные напитки, понизить температуру в комнате, обеспечить приток свежего воздуха, но избегать сквозняков. Жаропонижающим эффектом обладают умеренно теплые компрессы на икры или носки, смоченные уксусом (использовать максимум 10-20 минут).

### 3) Падение температуры: Температура снижается до нормального уровня.

- Распространенные симптомы: Горячая и потная кожа и испарина.
- Меры: При необходимости следует сменить постельное белье и одежду, обмыться прохладной или теплой водой, хорошо высушить кожу.

## Общие рекомендации:

- Употреблять достаточное количество жидкости (1,5-2 литра в день).
- Остаться в постели и стараться высыпаться.

## Кабинет вашего семейного врача в данный момент закрыт?

Как правило, достаточно позвонить на следующий день в ближайшие приемные часы.

**Вы чувствуете себя неуверенно? Тогда позвоните по телефону 1450, в службу телефонного консультирования по вопросам здоровья.**



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

Дополнительную информацию материалы можно найти на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).

- Если у вас высокая температура, снизить ее можно при помощи медикаментов. Принимать жаропонижающие или обезболивающие препараты следует только после консультации с семейным врачом.

### Когда следует обратиться за медицинской помощью?

Обращаться к семейному врачу необходимо в следующих случаях:

- Если у вас очень высокая температура.
- Если температура держится дольше трех дней.
- Если лихорадка повторяется скачкообразно и многократно.
- Если жар не спадает, несмотря на прием жаропонижающих средств.

### Когда следует немедленно обратиться за медицинской помощью?

Следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если у вас:

лихорадка И:

- измененное состояние сознания.
- ригидность затылочных мышц.
- появляются кожные высыпания.
- учащенное сердцебиение.
- одышка или затрудненное дыхание.

### Кабинет вашего семейного врача в данный момент закрыт?

Как правило, достаточно позвонить на следующий день в ближайшие приемные часы.

**Вы чувствуете себя неуверенно? Тогда позвоните по телефону 1450, в службу телефонного консультирования по вопросам здоровья.**



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

Дополнительную информацию материалы можно найти на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).