

الحمى بين البالغين

الحمى هي رد فعل طبيعي لجهاز المناعة لمواجهة مسببات الأمراض. عادة ما تحدث على ثلاث مراحل وتختفي من تلقاء نفسها بعد يومين - 3 أيام.

متى يُشار إلى الحمى؟

- درجة الحرارة 37.5 - 38.0 م = ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم
- 38.1 - 38.5 م = حمى خفيفة
- 38.6 - 39.0 م = حمى معتدلة
- 39.1 - 39.9 م = حمى شديدة
- 40.0 - 42.0 م = حمى شديدة للغاية

مراحل الحمى وما يمكنك القيام به بدورك لتخفيف الحمى.

عادة ما تمر الحمى بثلاث مراحل وقد تستمر من بضع ساعات إلى بضعة أيام.

(1) بداية الحمى: ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى درجة معينة.

- الأعراض الشائعة: البرودة والقشعريرة والجلد البارد والشاحب.
- الإجراءات: في حالة الشعور بالبرد، يجب إبقاء الجسم دافئاً، على سبيل المثال عن طريق إبقاء الغرفة دافئة، واستخدام الأغطية، وارتداء الملابس الثقيلة وتناول المشروبات الساخنة.

(2) ارتفاع الحمى: تبقى درجة الحرارة التي تم الوصول إليها.

- الأعراض الشائعة: سخونة واحمرار شديد وجفاف ودموع بالعيون، بالإضافة إلى آلام في الجسم وصداع وفقدان الشهية.
- الإجراءات: في حالة الشعور بالحرارة الشديدة، فقد يساعد ارتداء ملابس واسعة، وإزالة الأغطية وتناول المشروبات الباردة، وخفض درجة حرارة الغرفة، والسماح للهواء النقي بالتدفق ولكن يجب تجنب تيارات الهواء. لفافات الساق الدافئة أو الجوارب المنقوعة في الخل لها تأثير خافض للحمى (تستخدم لمدة أقصاها 10-20 دقيقة).

(3) تراجع الحمى: تنخفض الحمى مجدداً وصولاً إلى درجة الحرارة الطبيعية.

- الأعراض الشائعة: يصبح الجلد ساخناً ومتعرقاً ويتصبب العرق.
- الإجراءات: تغيير مفارش الأسرة والملابس إذا لزم الأمر، وغسلها بالماء البارد أو الفاتر، وتجفيف البشرة جيداً.

بشكل عام يسري ما يلي:

- اشرب كمية كافية من السوائل (1.5-2 لتر يوميًا).
- استرح في الفراش وحاول النوم لفترة طويلة.
- في حالة الحمى العالية، قد تساعد بعض الأدوية في خفض درجة حرارة الجسم. يجب دائماً تناول أدوية خفض الحمى أو تسكين الألم بالتشاور مع طبيب الأسرة.

هل أغلقت عيادة طبيب الأسرة أبوابها بالفعل؟

كقاعدة عامة، يكفي أن تتصل في اليوم التالي للاستشارات الطبية.

هل تشعر بالقلق؟ اتصل إذاً بالرقم 1450، خدمة المشورة الصحية الهاتفية.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والمصادر على الموقع www.wobinichrichtig.at.

لا يتحمل شركاء المشروع، ولاية النمسا العليا ومؤسسة ÖGK أي ضمان أو مسؤولية حول مدى موضوعية هذه المعلومات وصحتها واكتمالها، وعلى وجه الخصوص، ليست هناك أي مطالبات قانونية مُبررة. لا يُسمح باستخدام هذه المعلومات إلا للاستعلام غير الملزم والمجاني حتى يتم إلغاؤها.

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



متى يجب طلب المشورة الطبية؟

يرجى الاتصال بطبيب الأسرة في الحالات التالية:

- في حالة الحمى الشديدة للغاية.
- في حالة الحمى التي تستمر لأكثر من ثلاثة أيام.
- في حالة الحمى التي تحدث على نوبات وبشكل متكرر.
- في حالة الحمى التي لا تنخفض على الرغم من اتخاذ تدابير خفض الحرارة.

متى يجب طلب المشورة الطبية فوراً؟

يجب طلب المساعدة الطبية فوراً في حالة:

الحمى وكذلك:

- تغيير حالة الإدراج.
- تصلب الرقبة.
- ظهور الطفح الجلدي.
- تسارع نبضات القلب.
- ضيق التنفس أو أزمات التنفس.

هل أغلقت عيادة طبيب الأسرة أبوابها بالفعل؟

كقاعدة عامة، يكفي أن تتصل في اليوم التالي للاستشارات الطبية.

هل تشعر بالقلق؟ اتصل إذاً بالرقم 1450، خدمة المشورة الصحية الهاتفية.

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والمصادر على الموقع www.wobinichrichtig.at.

لا يتحمل شركاء المشروع، ولاية النمسا العليا ومؤسسة ÖGK أي ضمان أو مسؤولية حول مدى موضوعية هذه المعلومات وصحتها واكتمالها، وعلى وجه الخصوص، ليست هناك أي مطالبات قانونية مُبررة. لا يُسمح باستخدام هذه المعلومات إلا للاستعلام غير الملزم والمجاني حتى يتم إلغاؤها.

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

