

Povišena temperatura kod odraslih



Povišena temperatura je prirodna reakcija imunog sistema da bi se odbranio od uzročnika bolesti. Ona po pravilu ima tri faze i prolazi sama od sebe posle 2–3 dana.

Kada pričamo o povišenoj temperaturi?

- 37,5–38,0 °C = blago povišena telesna temperatura
- 38,1–38,5 °C = blago povišena temperatura
- 38,6–39,0 °C = umereno povišena temperatura
- 39,1–39,9 °C = visoka temperatura
- 40,0–42,0 °C = veoma visoka temperatura

Faze povišene temperature i šta možete sami učiniti da ublažite povišenu temperaturu.

Povišena temperatura najčešće ima tri faze i može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana.

1) Rast telesne temperature: Telesna temperatura raste do određene temperature.

- Česti simptomi: jeza, drhtavica kao i hladna i bleđa koža.
- Mere: Kod osećaja hladnoće, treba da držite telo toplim, npr. toplim temperaturama u prostoriji, pokrivanjem, toplom odećom i vrućim napicima.

2) Najviša telesna temperatura: Dostignuta telesna temperatura se održava.

- Česti simptomi: vruća, jako pocrvenela, suva koža i staklaste oči, kao i bol u ekstremitetima, glavobolja i gubitak apetita.
- Mere: Kod jakog osećaja vrućine pomažu lagana odeća, sklanjanje ćebadi, hladni napici, smanjenje temperature u prostoriji, dovod svežeg vazduha, ali uz izbegavanje promaje. Mlake obloge za noge ili čarape natopljene sirćetom pomažu u spuštanju povišene temperature (koristite ih maks. 10–20 minuta).

3) Opadanje temperature: Telesna temperatura opada i opet se spušta na normalnu temperaturu.

- Česti simptomi: Vruća i znojava koža kao i znojenje.
- Mere: Promenite posteljinu i odeću po potrebi, okupajte se hladnom ili mlakom vodom, dobro osušite kožu.

Generalno važi:

- Pijte dovoljno tečnosti (1,5–2 litra na dan).
- Mirujte i pokušajte da spavate što je više moguće.
- Kada imate visoku temperaturu, lekovi mogu pomoći da spustite telesnu temperaturu. Lekove za spuštanje visoke temperature ili smanjenje bolova treba uvek da uzimate uz konsultacije sa porodičnim lekarom.

Ordinacija vašeg porodičnog lekara je trenutno zatvorena?

Po pravilu je dovoljno da pozovete narednog radnog dana ordinacije.

Niste sigurni? Onda pozovite broj 1450, telefonsko zdravstveno savetovalište.

Više informacija i izvora možete pronaći na stranici www.wobinichrichtig.at.



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

Kada treba zatražiti lekarski savet?

Obratite se porodičnom lekaru u sledećim slučajevima:

- kod veoma visoke temperature;
- kod povišene temperature koja traje duže od tri dana;
- kod povišene temperature koja se javlja u naletima ili se stalno vraća;
- kod povišene temperature koja se ne spušta ni uprkos merama za spuštanje temperature.

Kada treba odmah zatražiti lekarski savet?

Zatražite odmah lekarsku pomoć kod:

povišene temperature I kod:

- promenjenog stanja svesti;
- ukočenog vrata;
- pojavljivanja osipa po koži;
- lupanja srca;
- kratkoće daha ili otežanog disanja.

Ordinacija vašeg porodičnog lekara je trenutno zatvorena?

Po pravilu je dovoljno da pozovete narednog radnog dana ordinacije.

Niste sigurni? Onda pozovite broj 1450, telefonsko zdravstveno savetovanište.

Više informacija i izvora možete pronaći na stranici www.wobinichrichtig.at.



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