

Yetişkinlerde ateş



Ateş, bağışıklık sisteminin patojenlere karşı koruma sağlamak için gösterdiği doğal bir tepkidir. Genel olarak 3 aşamada gerçekleşir ve 2-3 gün içinde kendiliğinden geçer.

Ne zaman ateş söz konusu olur?

- 37,5 – 38,0 °C = Hafif yüksek vücut ısısı
- 38,1 – 38,5 °C = Hafif ateş
- 38,6 – 39,0 °C = Orta seviyede ateş
- 39,1 – 39,9 °C = Yüksek ateş
- 40,0 – 42,0 °C = çok yüksek ateş

Ateşin aşamaları ve ateşi düşürmek için yapabileceğiniz.

Ateş genel olarak 3 aşamada gerçekleşir be birkaç saat ile birkaç gün arası sürebilir.

1) Ateşin yükselmesi: Ateş belirli bir seviyeye kadar çıkar.

- Sık görülen semptomlar: Uşme, titreme, soğuk ve solgun cilt.
- nlemler: Uşme hissi olduğunda vücudun örneğin oda sıcaklığı artırılarak, kişinin üstü örtülerek, sıcak giysiler kullanarak ve sıcak içecekler tketererek sıcak tutulması gerekmektedir.

2) Ateşin yksekligi: Ulaşılan sıcaklık muhafaza edilir.

- Sık görülen semptomlar: Sıcak, çok kızarmış, kuru cilt ve camsı gözlere ek olarak ağrıyan vücut uzuvlar, baş ağrısı ve iştahsızlık.
- nlemler: Yoğun bir sıcaklık hissi olduğunda rahat giysiler, kişinin üstündeki örtülerin kaldırılması, soğuk içecekler, oda sıcaklığının düşürülmesi, cereyandan kaçınarak temiz hava girişi sağlanması yardımcı olmaktadır. El sıcaklığında baldır kompresleri veya sirkeye bulanmış çoraplar ateş düşürücü etkiye sahiptir (uygulama en fazla 10-20 dakika sürmelidir).

3) Ateşin düşmesi: Ateş tekrar normal bir vücut ısısına düşer.

- Sık görülen semptomlar: Sıcak, terli cilt ve terleme.
- nlemler: Gerekirse nevresimleri ve giysileri değiştirin, soğuk veya ılık yıkama yapın, cildi iyice kurulayın.

Genel kural olarak:

- Yeterli seviyede sıvı tkedin (günde 1,5-2 litre).
- Yatakta dinlenen ve çok uyumaya çalışın.
- Yüksek ateşte, vücut ısısını düşürmek için ilaç desteği alınabilir. Ateş düşürücü veya ağrı kesici ilaçların kullanımı için daima aile hekimine danışılmalıdır.

Aile hekimi muayenehaneniz ř u an kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayenehane günü aramanız yeterli olur.

Bundan emin değil misiniz? Öyleyse 1450 numaralı telefon hattından sağlık danışma ekibini arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at.



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

Ne zaman tıbbi destek alınmalıdır?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Çok yüksek ateşte.
- Üç günden fazla süren ateşte.
- Aralıklı ve tekrarlanan şekilde meydana gelen ateşte.
- Ateş düşürücü önlemler alınmasına rağmen düşmeyen ateşte.

Ne zaman derhal tıbbi destek alınmalıdır?

Aşağıdaki durumlarda derhal tıbbi destek alın:

Ateş VE:

- Bilinç durumunda değişiklik.
- Sert bir sırt.
- Deri döküntülerinin meydana gelmesi.
- Çarpıntı.
- Sık nefes alma veya nefes darlığı.

Aile hekimi muayenehaneniz şu an kapalı mı?

Genelde bir sonraki muayenehane günü aramanız yeterli olur.

Bundan emin değil misiniz? Öyleyse 1450 numaralı telefon hattından sağlık danışma ekibini arayın.

Daha fazla bilgi ve kaynak için: www.wobinichrichtig.at.



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