

تب ۶۱

تب، به حالتی گفته می‌شود که دمای بدن، بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد باشد. تب می‌تواند علامت بسیاری از بیماریها باشد، اما معمولاً نشان دهنده آن است که بدن، در حال مبارزه با یک عفونت است. مواجهه با گرما و برخی داروهای خاص نیز می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد. شما ممکن است در صورتی که احساس لرز کنید، دائماً احساس گرم و سرد شدن داشته باشید. اگر حال عمومیتان خوب نیست، شک کنید که شاید دچار تب شده‌اید. برای اینکه متوجه شوید که دچار تب هستید یا خیر، از یک دماسنج استفاده کنید تا بتوانید دمای بدن را به دقت اندازه‌گیری کنید (به مبحث «کنترل تب» در همین صفحه مراجعه کنید).

شروع

آیا هیچ‌گونه بثورات پوستی دارید؟

بله

به نمودار ۸۰ بثورات پوستی همراه با تب (صفحه ۱۸۴) مراجعه کنید.

خیر

آیا هیچ‌یک از علائم زیر را دارید؟

- سردرد شدید
- درد گردن موقع خم کردن سر به جلو
- اذیت شدن از نور زیاد
- خواب آلودگی یا منگی

بله

اورژانس! فوراً آمبولانس درخواست کنید.

علت احتمالی: ممکن است مننژیت (التهاب پرده‌های پوشاننده مغز در اثر عفونت) عامل چنین علائمی باشد. اقدامات لازم: اگر در اورژانس به وجود مننژیت مشکوک شوند، بلافاصله شما را در بیمارستان بستری می‌کنند. فوراً درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها شروع می‌شود و ممکن است نیاز به مراقبت‌های ویژه نیز وجود داشته باشد.

خیر

آیا سرفه می‌کنید؟

بله

آیا موقع استراحت هم تنگی نفس دارید؟ آیا همراه با سرفه، خلط قهوه‌ای رنگ دارید؟

بله

خیر

خیر

آیا همراه با سرفه خلط زرد مایل به خاکستری دارید؟

بله

علت احتمالی و اقدامات لازم: محتمل‌ترین علت، برونشیت حاد (التهاب راه‌های هوایی در ریه‌ها) به دلیل عفونت‌های ویروسی است. اقداماتی برای کاهش تب ایجاد دهید (به مبحث «کنترل تب» در همین صفحه مراجعه کنید). اگر سیگار می‌کشید آن را ترک کنید. معمولاً درمان دارویی لازم نیست، اما اگر علائم شما پس از گذشت چندروز خوب نشد، باید به پزشک خود مراجعه کنید. اگر هر زمان تنگی نفس پیدا کردید مراجعه کنید.

خیر

آیا هیچ‌یک از علائم زیر را دارید؟

- سردرد خفیف و جزئی
- درد عضلات
- آبریزش بینی

بله

علت احتمالی: یک احتمال بسیار قوی، عفونت‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا است.

اقدامات لازم: اقداماتی برای کاهش تب انجام دهید (به مبحث «کنترل تب» در همین صفحه مراجعه کنید). اگر تنگی نفس پیدا کردید یا در عرض ۴۸ ساعت بهتر نشدید، به پزشک خود کنید.

خیر

هشدار!

تب بالا: اگر احساس کسالت می‌کنید، باید دمای بدن خود را هر ۴ ساعت اندازه‌گیری کنید. اگر دمای بدنتان بیشتر از ۴۰ درجه سانتیگراد بود، بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید و اقداماتی را برای کاهش تب انجام دهید (به مبحث «کنترل تب» در همین صفحه مراجعه کنید).

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: احتمال ابتلا به عفونت‌های قفسه‌سینه همچون ذات‌الریه عفونت فضاهای هوایی ریه‌ها) وجود دارد. ذات‌الریه به ویژه در افرادی که از سلامت خوبی برخوردار نیستند می‌تواند خطرناک باشد.

اقدامات لازم: تا زمان مراجعه به که پزشک، اقداماتی برای کاهش تب خود انجام دهید. اگر پزشک تشخیص ذات‌الریه را تأیید کند، احتمالاً آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد کرد و ممکن است عکسبرداری از قفسه‌سینه درخواست کند (صفحه ۳۹). در این موارد احتمالاً نیاز به بستری در بیمارستان وجود دارد.

کنترل تب

لازم است وقتی که ناخوش هستید، هر ۴ ساعت یک بار دمای بدن خود را اندازه بگیرید. اگر از یک دماسنج جیوه‌ای استفاده می‌کنید، با احتیاط آن را تکان دهید به طوری که جیوه پایین‌تر از عدد ۳۶ درجه سانتیگراد) قرار بگیرد. سپس مخزن جیوه آن را زیر زبان یا زیر بغل قرار دهید و بگذارید تا ۳ دقیقه بماند. از دماسنج‌های دیجیتالی هم می‌تواند در زیر زبان یا زیر بغل استفاده کرد. وقتی که دماسنج را بدین، ۰/۶ درجه سانتیگراد به عددی که روی دماسنج می‌خوانید اضافه کنید.

کاهش تب
اگر تب دارید، کاهش تب موجب می‌شود که احساس بهتری پیدا کنید. برای کاهش تب، در اتاقی خشک استراحت کنید. برای کاهش تب، در اتاقی خنک استراحت کنید و استامینوفن، آسپرین یا ایبوپروفن مصرف کنید.

اندازه‌گیری دمای بدن
معمولاً راحت‌ترین راه اندازه‌گیری دمای بدن، قرار دادن دماسنج در زیر زبان است. پیش از این کار نباید مایعات گرم یا سرد مصرف کرده باشید.



ادامه در صفحه بعد، ستون ۳

ادامه در صفحه بعد، ستون ۱

ادامه از صفحه قبل

آیا گلودرد دارید؟

بله

خیر

آیا هیچ یک از علائم زیر را دارید؟

- درد پشت و کمر در یک سمت یا هر دو سمت
- تکرار ادرار (تند تند ادرار کردن)

بله

خیر

آیا اخیراً از سفر خارج از کشور بازگشته اید؟

بله

خیر

آیا مؤنث هستید و ترشح غیر طبیعی از فرج (واژن) بدون درد یا با همراه با درد قسمت پائینی شکم دارید؟

بله

خیر

آیا چندین ساعت در نورد شدید آفتاب یا آب و هوای گرم بوده اید؟

بله

خیر

آیا در چند هفته گذشته، تب های مکرری داشته اید که همراه با کاهش وزن ناخواسته باشد؟

بله

خیر

به نمودار ۸۸ گلودرد (صفحه ۱۹۵) مراجعه کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است التهاب کلیه (پیلونفریت) یا التهاب مثانه (سیستیت) در اثر عفونت؛ باعث ایجاد این علائم شده باشد.

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه می کند و آزمایش ادرار را برای بررسی نشانه های عفونت درخواست خواهد کرد. احتمالاً آنتی بیوتیک برای شما تجویز خواهد شد. در زنانی که به عفونت های مکرر مبتلا می شوند یا مردانی که در گذشته سابقه ابتلا به عفونت دارند، شاید لازم شود که برای بررسی بیشتر از نظر علت های زمینه ساز آزمایش های دیگری مثل سونوگرافی (صفحه ۴۱) هم درخواست شود.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: بیماری های گرمسیری از قبیل مالاریا یا حصبه از جمله تشخیص های احتمالی هستند.

اقدامات لازم: درباره مسافرت های خود و داروهایی مثل داروهای ضد مالاریا که مصرف کرده اید، پزشک خود را مطلع کنید. اگر پزشک بعد از معاینه شما به وجود بیماری گرمسیری مشکوک شود، ممکن است شما را برای انجام آزمایش هایی مثل آزمایش خون و مدفوع، در بیمارستان بستری کند. درمان های بعدی، بستگی به نتایج آزمایش ها دارد.

علت احتمالی و اقدامات لازم: مواجهه با گرما می تواند باعث افزایش دمای بدن شود. برای کاهش دمای بدن، در اتاق خنکی استراحت کنید و مقادیر فراوانی نوشیدنی های خنک مصرف کنید. اگر در عرض یک ساعت، دمای بدن تان پایین نیامد، با پزشک خود تماس بگیرید.

ادامه از صفحه قبل، ستون ۲

آیا موقع سرفه، خون بالا می آورید؟

بله

خیر

اگر پس از گذشت ۲ روز همچنان تب دارید و با استفاده از این نمودار نمی توانید به تشخیصی برسید، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است بیماری جدی ریه ها از قبیل سل یا سرطان ریه وجود داشته باشد.

اقدامات لازم: احتمالاً پزشک آزمایش خون و خلط به عنوان آزمایش های اولیه و نیز عکسبرداری قفسه سینه (صفحه ۳۹) درخواست خواهد کرد. سپس ممکن است شما را برای آزمایش هایی مثل برونکوسکوپی که به مشخص شدن درمان کمک می کند (صفحه ۱۹۹) به پزشک متخصص ارجاع کند.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است بیماری التهابی لگن - التهاب اعضای تولید مثلی - که اغلب ناشی از عفونت های آمیزشی هستند، باعث ایجاد این علائم شده باشند.

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه می کند و برای تأیید تشخیص، احتمالاً آزمایش هایی درخواست می کند. ممکن است داروهای مسکن و آنتی بیوتیک برای تان تجویز کند.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: احتمال بیماری های جدی مثل سل، سرطان غده های لنفاوی یا بیماری ناشی از ایدز (به بحث «عفونت با ویروس ایدز» صفحه ۱۴۸ مراجعه کنید).

اقدامات لازم: پزشک شما را معاینه می کند و احتمالاً آزمایش خون و یا خلط درخواست می کند. پزشک من است درخواست عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۳۹) و آزمایش های دیگر را نیز بنماید. شاید لازم شود که برای بررسی های بیشتر و درمان، به پزشک متخصص ارجاع داده شوید.

اگر پس از گذشت ۲ روز همچنان تب دارید و با استفاده از این نمودار نمی توانید به تشخیصی برسید، در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.