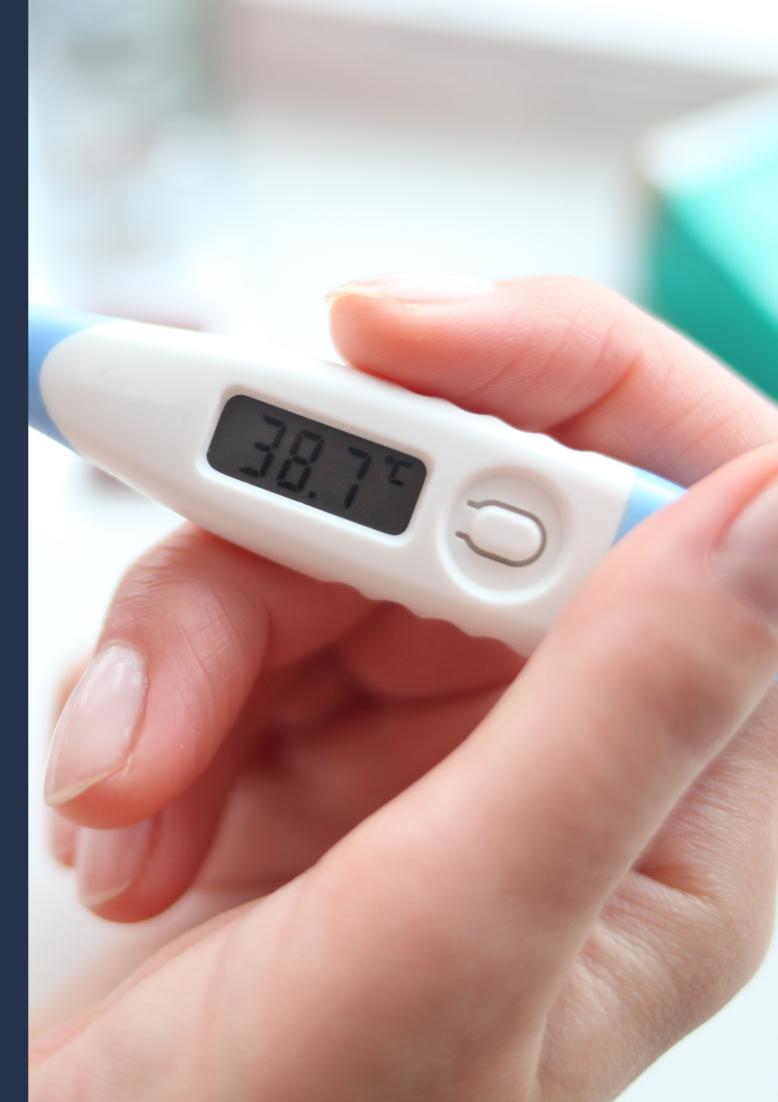
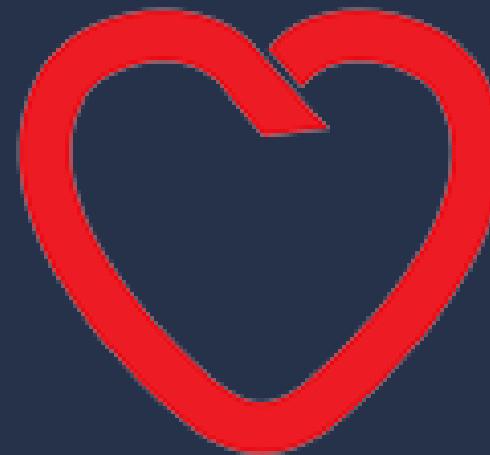


## KAKO SKINUTI POVIŠENU TJELESNU TEMPERATURU?

Mjere za snižavanje temperature primjenjujemo u pravilu kada ona prijeđe  $38,5 - 39^{\circ}\text{C}$ , ili ako se bolesnik loše osjeća, već se pri  $38^{\circ}\text{C}$ .

- Skinite višak odjeće i obucite lagani udobnu odjeću
  - Pijte dovoljno tekućine kako biste izbjegli dehidraciju (čaj, sok, juha, voda).
  - Rashladite tijelo oblozima, polijevanjem ili tuširanjem mlakom vodom.
- Za rashladivanje bolesnika nemojte koristiti alkohol!
- Lijekovi za skidanje temperature (antipiretici) olakšavaju simptome vrućice i bolova u mišićima, kostima i zglobovima.

Provjeravajte temperaturu bolesnika svakih 15 do 30 minuta i pratite njegovo stanje. Ako unutar tri dana ne uspijivate samostalno sniziti povišenu tjelesnu temperaturu, simptomi bolesti se pogoršavaju- **odmah se javite liječniku.**



# POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

+387 67 1300-195  
+387 67 1300-196  
+387 67 130-1311

[tawildj@gmail.com](mailto:tawildj@gmail.com)  
[www.klinikatawil.com](http://www.klinikatawil.com)

UPUTE ZA PACIJENTE



## POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

(Povišena tjelesna) temperatura – vrućica nije bolest sama za sebe, nego je znak bolesti (simptom).

Može se javiti kod različitih bolesti i stanja, a gotovo sve zarazne bolesti očituju se povišenom tjelesnom temperaturom. Većinom prođe bez komplikacija, no uvijek je potrebno pratiti bolesnika te u sumnji da je riječ o stanju koje mogu dovesti do ozbiljnih z komplikacija, potrebno je otići liječniku.



Raspon fizioloških, tj. normalnih, vrijednosti su  $36^{\circ}\text{C}$  -  $37^{\circ}\text{C}$  mjereno aksilarno (pod pazuhom), i od  $36,5^{\circ}\text{C}$  do  $37,5^{\circ}\text{C}$  mjereno rektalno (u rektumu).

Temperaturom smatramo onu **višu od  $37^{\circ}\text{C}$** . Temperaturu višu od  $40,9^{\circ}\text{C}$  nazivamo hiperpireksijom i ona u pravilu prati teže bolesti.

Jaka vrućica sama po sebi, osobito ako je preko  $39^{\circ}\text{C}$ , može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih komplikacija, i stoga je vrijedna pozornosti te iziskuje savjesnu primjenu postupaka za njeno snižavanje te ako se primijeti nešto neuobičajeno, odmah se javite liječniku.



## KOJE SIMPTOME NE SMIJEĆE IGNORIRATI?

Prilikom praćenja napredovanja bolesti s vrućicom, treba uočiti:

- promjene na koži: osip, a osobito krvavi osip, odnosno mrljaste krvne podljeve koji su jedan od znakova sepse
  - neuobičajenu uspavanost
  - osjetljivost na svjetlo
  - jaku napredujuću glavobolju uz mučninu i povraćanje,
  - kočenje pokreta u vratu
  - otežano i ubrzano disanje
  - jak proljev
  - smetnje vida
  - nemogućnost hodanja i dr.
- poseban oprez i pažnja potrebni su kod **djece i dojenčadi** zbog vrlo brzog razvoja bolesti

Vrijednosti normalne temperature se razlikuju od osobe do osobe i mijenjaju se tijekom dana uslijed djelovanja faktora kao što su fizička aktivnost, spavanje, menstrualni ciklus, trudnoća, uzbudjenje, hrana i piće, no riječ je o neznatnim varijacijama i prolaznom povišenju temperature.