



بیمارستان بعثت اشکنان

آموزش خودمراقبتی هنگام تب



تهیه کننده: علی صفری

بهار 1402

Pam./Ed./21

اگر بیمار داروی ضد تب را استفراغ کند میتوانید از
شیاف استامینوفن (استعمال از طریق مقعد) استفاده
کنید. از دکتر داروساز کمک بخواهید.

توصیه ما این است که در زمان تب ولرز استحمام
نکنید. استحمام باعث تب و لرز می شود و لرز باعث
بالا رفتن دوباره دمای بدن می گردد.

بیمار را تشویق کنید زیاد مایعات بنوشد. هنگام تب
از دست رفتن مایعات زیاد می شود.

دارو را هر 4 ساعت تکرار کنید بخصوص اگر تب بالا
رفته باشد.

بیمار گرمی ضمن آرزوی سلامتی

در این پمفلت توصیه های خانگی در مورد

تب در بزرگسالان ارایه شده است.

1- هنگامی که بیمار بزرگسال تب دارد باید

لباس خنک بپوشد و خود را با پتو نپوشاند.

2- هنگامی که بیمار شروع به لرز می کند باید

لباس گرم بپوشد تا لرز تمام شود سپس دوباره

لباس سبک به تن کند.

3- اگر بیمار ناخوش است یا تب بالا دارد هر 4

ساعت استامینوفن به وی بدهید. بروفن هم می

تواند مثل استامینوفن مفید باشد. بروفن را می

توان هر 6 تا 8 ساعت مصرف کرد. از آ اس آ

(آسپرین) در افراد زیر 20 سال استفاده نکنید.



منابع:

کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده

ترجمه:

نوید شریفی ، محمد کیا سالار، معصومه دانیال

تایید کننده: دکتر حقیقی متخصص داخلی



حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتیکه :

درجه حرارت دهانی بیشتر از 37/5

درجه سانتی گراد است

مشکل طبی جدی دارید.

سردرد شدید دارید.

دچار توهم و گیجی هستید.

2 ساعت بعد از درمان دمای شما

بیش از 38/5 درجه سانتی گراد است.

خیلی ناخوش هستید.