5 Νοεμβρίου 2013

Πρώτες βοήθειες στον πυρετό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο πυρετός είναι στοιχείο άμυνας του οργανισμού ενάντια στα μικρόβια. Συστάσεις για τον πυρετό.

Ο πυρετός κατά την επίθεση των μικροβίων, είναι συστατικό στοιχείο ενός αμυντικού συστήματος, το οποίο αμύνεται με επάρκεια. Ο πυρετός σε εφήβους και ενήλικες ορίζεται ως θερμοκρασία άνω του 37,2 κατά τις πρωινές ώρες και ως θερμοκρασία άνω του 37,7 κατά τις απογευματινές ώρες στο στόμα, όπως μετράται με ειδικά θερμόμετρα στόματος.

Οι θερμοκρασίες στη μασχάλη είναι κατά μισό βαθμό χαμηλότερες από τις προαναφερόμενες, στο στόμα.

Οι τιμές αυτές είναι ενδεικτικές γιατί εξαρτώνται και από τη βασική θερμοκρασία, υπό φυσιολογικές συνθήκες του σώματος. Έτσι σε άτομα με χαμηλή βασική θερμοκρασία σώματος παθολογική θερμοκρασία μπορεί να έχουμε και με χαμηλότερες τιμές.

Πρώτες βοήθειες στον πυρετό

Κατά τη διάρκεια του πυρετού συνιστώνται:

- Χλιαρά μπάνια
- Αντιπυρετικά επί θερμοκρασίας ίσης ή μεγαλύτερης από 38,5 βαθμούς Κελσίου κατά τη μέτρηση στη μασχάλη.
- Οι έγκυες, οι θηλάζουσες, τα παιδιά και οι έφηβοι δεν πρέπει να λαμβάνουν ως αντιπυρετικό την ασπιρίνη για τον έλεγχο του πυρετού, για να αποφευχθεί ένα σπάνιο και επικίνδυνο σύνδρομο, το σύνδρομο REYE.
- Διακοπή καπνίσματος και παθητικής έκθεσης σε καπνό.
- Ελαφρά διατροφή και καλή ενυδάτωση. Η σούπα είναι καλή επιλογή κατά τις

λοιμώξεις.

- Αποφυγή κόπωσης επαρκής ύπνος.

Πηγή:onlycy.com