راهنماي پيگيري بيماريها

تب

مترجم: **دكتر نسرين برازش**

تب به افزايش دما به اندازه ۱ درجه يا بيشتر از دماي نرمال (۳۷ درجه) اطلاق مي‌شود. تب ملايم يا كوتاه مدت در عفونتهاي خفيف شايع مي‌باشد. تب بالا، بيش از ۳۹,۴ درجه مي‌تواند ناشي از يك عفونت خطرناك باشد. در موارد تب شديد يا تبهاي خفيفي كه با درمانهاي معمولي بهبودي ندارد با پزشك خود مشورت كنيد.

علائم		تشخيص	مراقبت‌ها
شروع			
۱. آيا شخص مورد نظر نوزاد يا كودك است؟	بله	**به نمودار تب در نوزادان و كودكان مراجعه نماييد.**	
	خير		
۲. آيا دماي بدن شما گاهي نرمال و هميشه بين ۳۶/۱ درجه و ۳۸/۹ درجه مي باشد؟	خير	**به سوال * ۹ مراجعه نماييد**	
	بله		

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۳. آيا شما گلودرد ، سرفه‌هاي خشك و خشن، خستگي يا سردرد ملايم هم داريد؟

بله ← شما احتمالاً يك عفونت خفيف ويروسي نظير **سرماخوردگي** يا **آنفلوآنزا** داريد ← از داروهاي ضداحتقان جهت كاهش تب و ساير علائم استفاده كنيد. اگر طي ۴۸ ساعت بهتر نشديد و يا علائم شدت يافت با پزشك خود مشورت كنيد.

خير ↓

۴. آيا تب و لرز، تهوع ، استفراغ، درد يا اسهال داريد؟

بله ← احتمالاً **گاستروآنتريت** داريد. ← از داروهاي ضداسهال و ضددرد به همراه تب برها استفاده كنيد. اگر اسهال، خوني يا حاد شد و يا اگر استفراغ بيش از ۱۲ ساعت طول كشيد با پزشك خود تماس بگيريد

خير ↓

۵. آيا سرفه هم مي كنيد؟ آيا سرفه‌هاي شما همراه خلط زرد، سبز يا تيره رنگ است؟

بله ← شما احتمالا **برونشيت** و يا **پنوموني** داريد ← اگر داروهاي معمولي جهت سرماخوردگي تأثيري ندارد به پزشك خود مراجعه نماييد.

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۶. آيا شما سردرد شديد، سفتي گـردن، سـرگيجه و اسـتفراغ داريـد؟ آيـا نـور معمـولي چشمهايتان را ناراحت مي‌كند؟

بله ← احتمـال **مننژيـت** ، عفونـت اطراف مغز وجود دارد ← **سريعاً به پزشك خود و يا اورژانس مراجعه نماييد.**

خير ↓

۷. آيا تبي داريد كه مي آيـد و مـي رود و همـراه بـا عـرق شـبانه و غـدد لنفـاوي متـورم مي‌باشد؟

بله ← **سل و ايدز** تـشخيص هـاي احتمـالي هـستند و هـر دو عفونتهاي شديد و خطرنـاكي هستند كـه نيازمنـد مراقبتهـاي پزشكي مي‌باشند. ← با پزشك خود تماس بگيريد

خير ↓

۸. آيـا تـب خفيـف همـراه بـا گلـودرد، خـستگي و ضـعف داريد كه هفتـه هـا ادامـه داشـته است؟

بله ← احتمـال دارد كـه يـك عفونـت ويروسـي طـول كـشيده نظيـر **منونوكلئوز** وجود داشته باشد. ← **به پزشك خود مراجعه كنيد**

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۹*. آيا حرارت بدن شما معمولاً بين ۳۸/۳ درجه و ۳۹/۴ درجه بالا باقي مي ماند؟

خير ← **به سوال** ** ۱۶ **مراجعه نماييد**

بله ↓

۱۰. آيا سردرد و گلودرد هم داريد؟

بله ← ممكن است عفونت ويروسي يا **گلودرد چركي استريتوكوكي** داشته باشيد ← از داروهاي تب بر و سرماخوردگي استفاده كنيد. اگر ظرف ۴۸ ساعت بهبودي حاصل شد جهت انجام آزمايشات لازم به پزشك مراجعه نماييد

خير ↓

۱۱. آيا دل درد ، تهوع يا استفراغ نيز داريد؟

بله ← اين علائم مي تواند ناشي از مشكلات جدي تر نظير **آپانديسيت، ديورتيكوليت، پانكراتيت، هپاتيت يا كوليت** باشد ← **سريعاً به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۱۲. آيا شما زخم باز يا جراحتي كه قرمز و دردناك باشد و يا خراشي روي دست و پاي خود داريد؟

بله ← شما ممكن است عفونت پوست يا سيستم لنفاتيك نظير **سلوليت** يا **لنفانژيت** داشته باشيد ← موضع را گرم نگه داريد ، اگر عفونت تشديد يافت بي درنگ به پزشك خود مراجعه كنيد

خير ↓

۱۳. آيا زمانيكه گوش خود را لمس مي كنيد احساس درد در عمق گوش خود داريد؟

بله ← احتمال عفونت گوش مياني (**اوتيت مديا**) يا **عفونت گوش خارجي** (**گوش شناگران** يا **اوتيت اكسترنال**) وجوددارد ← **به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير ↓

۱۴. آيا در محيط خارج و يا محيط كار خود در معرض حرارت بالايي قرار گرفته ايد؟

بله ← علائم شما مي تواند ناشي از **گرمازدگي** باشد ← مايعات خنك بنوشيد و در جاي خنك استراحت كنيد، حرارت بدن خود را تا زمانيكه به حالت نرمال برگردد. چك كنيد اگر دماي بدنتان افزايش مي‌يابد با كمك يك نفر به اورژانس مراجعه نماييد.

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۱۵. آيا اخيراً داروي جديدي استفاده مي كنيد؟

بله ← تب مي‌تواند ناشي از عوارض جانبي **دارو** باشد ← **به پزشك خود مراجعه نماييد**

خير ↓

****۱۶.** آيا حرارت بدن شما دائماً بالاي ۳۹/۴ درجه مي‌باشد؟

خير ← *******
به پزشك خود مراجعه نماييد

بله ↓

۱۷. آيا تنگي نفس و سرفه‌هاي خلط دار داريد؟

بله ← اين علائم مي تواند ناشي از **پنوموني** يا **آمبولي ريه** باشد ← با پزشك خود تماس بگيريد آمبولي ريوي يك اورژانس پزشكي است

خير ↓

راهنماي پيگيري بيماريها

تب

۱۸. آيـا احـساس درد يـا سـوزش بـه هنگـام ادرار كـردن داريد و آيا كمردرد نيز داريد؟

بله ← اين علائم مي توانـد ناشي از عفونتهـــاي كليـــه **(پيلونفريت)** باشد ← **با پزشك خود تماس بگيريد**

خير ↓

۱۹. آيا سردرد، سفتي گـردن يـا اسـتفراغ داريـد و آيـا نـور معمولي چـشم شـما را ناراحـت مي كند؟

بله ← احتمال دارد عفونت شـديدي اطـراف مغـز (**مننژيـــت**) داشته باشيد ← **سريعاً به پزشك خود و يا اورژانس مراجعه نماييد**

خير ↓

۲۰. آيا در يك آب و هـواي به شدت گرم بوده ايد و آيـا در حاليكـه بـه شـدت گرمتـان مي‌باشد، تعريق نداشته و كمـي گيج و منگ مي‌بااشيد؟

بله ← اين علائم مي توانـد ناشي از **گرمازدگي شديد** باشد ← **درحاليكه سعي در خنك كردن خـود داريـد بـه كمـك شخـصي بـه نزديكتـرين اورژانـس مراجعه نماييد.**

خير ↓

اگر فكر مي‌كنيد مشكل شما جدي است ، براي كسب اطلاعات بيشتر با پزشك خود تماس حاصل نماييد.