



Πυρετός

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι ο πυρετός;

Ο πυρετός είναι **άνοδος της θερμοκρασίας σώματος πάνω από 38°C** ως αντίδραση του ανοσοποιητικού κατά λοιμώξεων ή άλλων παθολογικών καταστάσεων. Αποτελεί **φυσιολογική αμυντική αντίδραση** του οργανισμού. Σε ενήλικες, πυρετός <39°C χωρίς άλλα σοβαρά συμπτώματα μπορεί να αντιμετωπιστεί στο σπίτι.

Κλίμακα θερμοκρασίας — τι σημαίνει

| Φυσιολογική 36,1°–37,2°C | Υποπυρετός 37,3°–38°C | Πυρετός 38,1°–39°C | Υψηλός πυρετός >39°C |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Δεν χρειάζεται παρέμβαση | Παρακολούθηση — Ενυδάτωση | Αντιπυρετικό + ξεκούραση | Ιατρός ή επείγοντα |

Πώς να μετράτε σωστά τη θερμοκρασία

| Μασχάλη | Στόμα (γλωσσικό) | Αφτί / μέτωπο |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">Κρατήστε 5–10 λεπτάΠροσθέστε 0,5°C για πραγματική θερμ.Αξιόπιστο για ενήλικες | <ul style="list-style-type: none">Κρατήστε 3 λεπτάΜη φάτε/πιείτε 15' πρινΠολύ αξιόπιστο | <ul style="list-style-type: none">Ψηφιακό θερμόμετροΓρήγορο (1–2")Καλό για παιδιά και ηλικιωμένους |

Αντιμετώπιση πυρετού στο σπίτι

| | |
|---|--|
| 1 | Ενυδάτωση — πρώτη προτεραιότητα Πίνετε άφθονα υγρά: νερό, χυμό, ζωμό, αφεψήματα — ο πυρετός αυξάνει την εφίδρωση |
| 2 | Αντιπυρετικά φάρμακα Παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη σύμφωνα με τη δοσολογία — κάθε 6–8 ώρες εάν χρειάζεται |
| 3 | Ξεκούραση Μείνετε στο σπίτι, αποφύγετε κόπωση — το σώμα χρειάζεται ενέργεια για αντιμετώπιση της λοίμωξης |
| 4 | Χλιαρές κομπρέσες Τοποθετήστε χλιαρές (όχι κρύες!) κομπρέσες στο μέτωπο, τις μασχάλες, τους μηρούς |
| 5 | Ελαφριά ρούχα & δροσερό δωμάτιο Αποφύγετε υπερκάλυψη — επιτρέψτε στη θερμότητα να φύγει από το σώμα |
| 6 | Μην δίνετε ασπιρίνη σε παιδιά Κίνδυνος συνδρόμου Reye — χρησιμοποιείτε παιδική παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη |

🚑 Άμεσα στον γιατρό ή στα επείγοντα εάν:

- Θερμοκρασία >39,5°C που δεν υποχωρεί · Σκληρός σβένας / αδυναμία λύγισης
- Σύγχυση, παραλήρημα, σπασμοί · Δυσκολία αναπνοής / πόνος στο στήθος
- Εξάνθημα με πυρετό (ιδ. πορφύρο) · Βρέφος <3 μηνών με πυρετό >38°C

• Πυρετός >5 ημέρες χωρίς βελτίωση