PENANGANAN GEJALA DEMAM DALAM RUMAH TANGGA

發燒的居家護理

印尼文

BUDDHIST DALIN TZU CHI GENERAL HOSPITAL

Para sahabat yang kami cintai :

Ketika ada anggota keluarga terserang demam, pasti membuat anda kalang kabut dan cemas,sangat khawatir otaknya akan mengalami kerusakan karena demam yang dideritanya, sebenarnya demam hanya gejala dari sebuah penyakit,demam ini akan merangsang sistim pertahanan tubuh kita, membantu untuk melawan penyakit yang menyerang tubuh, menurut berita yang mengatakan bahwa cederanya otak karena terserang demam, sama sekali bukan disebabkan oleh demam itu sendiri, melainkan karena terserang radang otak,virus hepatitis dan berbagai penyakit yang terkait dengannya.

(A) SUHU TUBUH NORMAL (Derajat Celsius)

(1) 36-37 derajat Celsius termometer di ketiak

(2) 37-38 derajat Celsius termometer anal

(3) 36,5-37,5 derajat Celsius pengukuran di rongga telinga

(4) 36,5-37,5 derajat Celsius pengukuran di rongga mulut

(B) Difinisi demam

Ketika suhu tubuh diatas ukuran normal

(C) Cara penanganan demam

1.Menurunkan suhu tubuh SECARA external

a. Kompres dengan kantong es : Andaikan suhu di ketiak diatas 37, 5 derajat (suhu anal 38, 5 derajat) disarankan menggunakan kantong es, bagi bayi berusia 3 bulan atau dibawahnya disarankan memakai kantong air, diganti setiap 2 jam sekali(jika ada gejala menggigil, singkirkan kantong es, berikan penghangat seperlunya)

b.Menyeka dengan air hangat : andaikan suhu di ketiak diatas 38 derajat (suhu anal 39 derajat) , menyeka bagian tubuh, kaki dan tangan serta ketiak menggunakan handuk yang telah direndam dengan air hangat (bersuhu diantara 27-37 derajat), bagi bayi dan anak kecil mandikan dengan air hangat, suhu ideal adalah diantara 37-38 derajat.

2.Usahakan aliran udara didalam ruangan tetap lancar,suhu ruang dintara 24-26 derajat.

3.Tidak memakai baju secara berlebihan dan tidak memakai selimut, agar dapat memperlancar penguapan suhu tubuh.

4.Menambah penyerapan zat cair : Ketika demam, cairan tubuh mudah menguap melalui saluran pernafasan, dari permukaan kulit tubuh, maka diperlukan untuk menambah zat cair, termasuk air minum, sari buah-buahan, minuman lain serta buah buahan dll.

5.Menambah kenyamanan dan istirahat :

a.Cahaya ruangan tidak terlalu terang, usahakan suasana yang tenang.

b.Usahakan agar kulit tubuh tetap bersih dan kering, ketika pakaian basah/lembab oleh keringat, segera menggantinya dengan yang kering.

c.Jika ditemukan bibir, lidah dan selaput dalam rongga mulut pecah pecah karena kekeringan, sering kumur kumur dan gunakan minyak olefin atau bahan pelembab bibir.

6.Menambah upaya penyerapan gizi : Ketika demam, nafsu makan akan berkurang, gunakan cara makan berulang dalam jumlah sedikit, berikan makanan yang berkalori tinggi, berprotein tinggi, makanan cair, misalnya : susu, bubur daging tanpa lemak, sop ikan segar dll.

7.Ikuti petunjuk dokter, gunakan obat penurun panas：

a.Ketika suhu dibawah ketiak diatas 38 derajat (suhu anal 39 derajat) gunakan obat penurun panas oral.

b.Ketika suhu dibawah ketiak diatas 38,5 derajat (suhu anal 39,5 derajat) gunakan penurun panas yang dimasukkan dari anal.

c.Penggunaan obat penurun panas dengan cara dimakan, diperlukan waktu pengulangan selama 4 sampai 6 jam, obat penurun panas anal memerlukan pengulangan selama 6 sampai 8 jam,kedua jenis penurun panas ini tidak boleh digunakan berbarengan, diperlukan selisih waktu diatas 1 jam.

8.Perhatikan perubahan suhu tubuh setiap saat.

（D）Ketika ditemukan keadaan sebagai berikut, segera kembali kerumah sakit untuk diperiksa.

1.Setelah diberikan obat penurun panas, suhu tubuhnya tetap diatas 40 derajat Celsius.

2.Mengalami demam yang tinggi selama 3 hari berturut turut.

3.Mengalami kejang, mata terbalik,kesadaran menurun dll.

4.Perut kembung, nafsu makan dan keaktifan tubuh berkurang.

5.Timbul bintik merah dikulit atau ditemukan gejala kulit tubuh yang mengelupas.

RUMAH SAKIT YAYASAN BUDDHA TZU CHI DALIN
Saluran telpon khusus informasi kesehatan: (05)2648333

E8R2876638-01