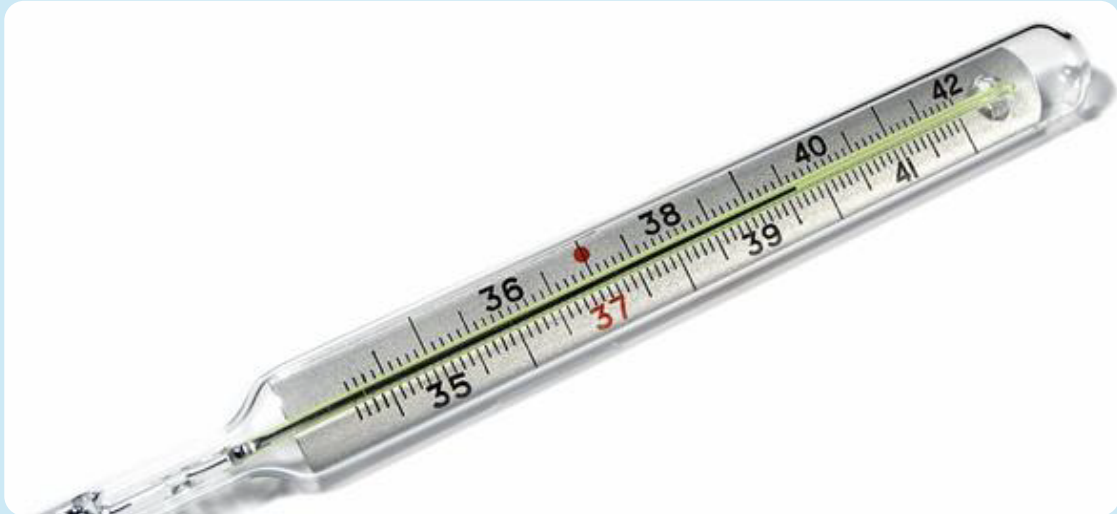


Demam

- **ANDA DEMAM?**
- **APAKAH SIMPTOM-SIMPTOM DEMAM?**
- **BAGAIMANA CARA UNTUK MENGURANGKAN DEMAM?**
- **BILAKAH HARUS BERJUMPA DOKTOR JIKA DEMAM?**
- **BILAKAH DEMAM DIANGGAP SEBAGAI SATU KECEMASAN?**

Demam adalah suhu badan yang meningkat dan boleh disebabkan oleh jangkitan, strok haba dan dehidrasi.



Apakah yang menyebabkan Demam?

Demam adalah suhu badan yang meningkat sebagai tindak balas kepada penyakit, mempermudah dan mempercepat pemulihan daripada punca-punca seperti jangkitan, strok haba dan dehidrasi.

Ia biasanya berkaitan dengan simptom-simptom demam yang lain yang dapat membantu mengenal pasti punca penyakit ini.

Apakah simptom-simptom demam?

- suhu badan semasa demam melebihi 37.5°C
- muka menjadi panas dan kemerahan
- sakit kepala
- sakit-sakit badan
- rasa pening
- berpeluh dan dahaga
- kepala, leher dan badan mungkin terasa panas manakala tangan dan kaki pula terasa sejuk
- menggigil
- menangis dan rasa meragam tanpa sebab yang jelas (bagi kanak-kanak)
- kekeliruan (terutama bagi orang lanjut usia)

Bagaimanakah cara untuk mengurangkan demam?

- Berehat, sebaiknya di tempat tidur, dalam bilik yang dingin dengan pengudaraan yang baik.
- Lebihkan minum, seperti air, jus buah dan sup jernih.
- Tanggalkan pakaian atau selimut yang tebal.
- Mandi air sejuk.
- Untuk kanak-kanak, mandikan dengan air paip atau air suam menggunakan span untuk menyejukkan badan, lebih-lebih lagi jika suhu melebihi 37.5°C. Hentikan mandi dengan span apabila anak anda menggigil. Balut tubuhnya dengan tuala dan tunggu sebentar sebelum meneruskannya. Secara umumnya, anda tidak boleh mandikan anak kecil dengan span selama lebih dari 30 minit dalam satu masa.
- Makan seperti biasa atau mengikut selera anda.
- Ambil suhu badan anda setiap 6 jam. Untuk membaca suhu oral yang tepat, jangan minum atau makan apa-apa setengah jam sebelumnya.
- Makan ubat demam seperti parasetamol. Jangan berikan aspirin kepada kanak-kanak di bawah usia 16 tahun. Dapatkan nasihat ahli farmasi anda sebelum membeli ubat-ubatan di kaunter.

Bilakah harus berjumpa doktor jika demam?

Temui doktor keluarga anda apabila:

- demam mencecah 37.5°C ke atas bagi orang dewasa dan kanak-kanak
- kanak-kanak berumur kurang dari 4 bulan
- demam berterusan lebih dari 5 hari (3 hari bagi kanak-kanak)
- anda hamil dan demam

Bilakah demam dianggap sebagai satu kecemasan?

Pergi ke Jabatan Kecemasan apabila:

- anak anda mengalami kesukaran untuk bernafas
- demam berkait dengan ketegangan di leher
- terdapat simptom-simptom demam seperti sakit kepala yang teruk, sakit tekak yang teruk, mual, cirit-birit, muntah, ruam, dahaga yang keterlaluan, batuk dengan kahak berwarna hijau atau darah dalam kahak, sakit telinga, rasa resah atau keliru, sakit perut, sakit semasa membuang air kecil, sakit belakang yang teruk, dan sawan.