



تب FEVER



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

دمای برابر یا بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد تب محسوب می‌شود. به تب ۳۷/۵ تا ۳۷/۹ درجه، تب خفیف گفته می‌شود. تب بیش از ۴۰ درجه تهدید بزرگی برای جان انسان محسوب می‌شود، چرا که عملکرد آنزیم‌ها و سایر پروتئین‌های بدن را دچار اختلال می‌کند. آنزیم‌ها کاتالیزورهایی هستند که در واکنش‌های زیستی مهم درون سلول و در بدن مؤثرند.

چگونه دمای بدن را اندازه‌گیری کنیم؟

برای اندازه‌گیری دمای بدن می‌توانید از چند نوع دماسنج یا تب‌سنج استفاده کنید، از جمله: دماسنج دهانی، مقعدی، گوشی (تمپانیک) و پیشانی (شریان تمپورال).

دماسنج‌های دهانی و مقعدی معمولاً دمای بدن را با دقت بیشتری اندازه می‌گیرند. دماسنج‌های گوشی یا پیشانی راحت‌تر هستند، اما دقت کمتری دارند. در نوزادان، دمای مقعدی کمی دقیق‌تر است.

۱. اندازه‌گیری دمای دهانی

- دماسنج دهانی را در یک طرف زبان قرار دهید و آن را به سمت عقب برانید.
- دماسنج را با لب‌های خود نگه دارید، نه با دندان‌ها.
- پس از سه دقیقه، دماسنج را از داخل دهان بردارید و عدد روی آن را بخوانید.

اگر بینی کودک گرفته است، ابتدا بینی او را تمیز کنید. چون تنفس دهانی هنگام اندازه‌گیری درجه حرارت بدن روی عدد گزارش‌شده تأثیر می‌گذارد.

در صورتی که قبل از قرار دادن دماسنج در دهان نوشیدنی گرم یا سرد مصرف کرده‌اید، ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس دمای بدن را اندازه بگیرید.

۲. اندازه‌گیری دمای مقعدی

- دماسنج دیجیتال را تمیز کنید.
- نوک دماسنج را با وازلین مرطوب کنید.
- کودک را روی شکم یا به پشت بخوابانید.
- دماسنج را به اندازه یک تا ۲ سانتی‌متر در دهانه مقعد قرار دهید.
- پس از شنیدن صدای بوق، دماسنج را به آرامی بیرون بیاورید و عدد روی آن را بخوانید.

۳. اندازه‌گیری دمای زیر بغل

- دماسنج دهانی را زیر بغل قرار دهید.
 - بازو را به سینه نزدیک کنید.
 - پنج دقیقه منتظر بمانید.
 - دماسنج را از زیر بغل خارج کنید و عدد آن را بخوانید.
- درجه حرارت زیر بغل معمولاً در مقایسه با دمای دهانی ۵/۰ درجه پایین‌تر است.

۱. تب خفیف (۳۸ تا ۳۸/۹ درجه سانتی‌گراد)

در صورت خفیف بودن Fever ممکن است:

- گونه‌ها تان قرمز شود.
- احساس خستگی کنید.
- زمان لمس، گرم باشید.

۲. تب بالا (۳۹ تا ۳۹/۹ درجه سانتی‌گراد)

اگر دمای بدن بالا باشد، احتمالاً:

- زمان لمس احساس داغی می‌کنید.
- احساس می‌کنید حال‌تان آن قدر خوب نیست که به سر کار بروید.
- درد دارید.

۳. تب بسیار بالا (۴۰ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر)

در صورتی که دمای بدن بسیار بالا باشد، می‌خواهید در رختخواب بمانید یا بی‌تحرک باشید. چون احساس می‌کنید حال‌تان آن قدر خوب نیست که بتوانید فعالیت‌های عادی را انجام دهید. همچنین بدن‌تان در لمس داغ خواهد بود و ممکن است اشتهایتان را از دست بدهید.

بسیاری از بیماری‌های ویروسی مثل تب‌دنگی یا باکتریایی مثل تب مالت علاوه بر افزایش درجه حرارت بدن، علائم دیگری هم ایجاد می‌کنند. توجه به این علائم به تشخیص سریع‌تر بیماری کمک می‌کند.

عوارض تب

کودکان ۶ ماه تا پنج ساله در معرض خطر تشنج ناشی از Fever قرار دارند. حدود یک سوم کودکانی که یک بار دچار تشنج می شوند، ممکن است طی ۱۲ ماه آینده دوباره این عارضه را تجربه کنند. تشنج ناشی از Fever با علائم مختلفی مثل از دست دادن هوشیاری، لرزش اندامها در هر ۲ طرف بدن، چرخش چشمها به عقب یا سفتی بدن همراه است. اگر چه این وضعیت برای والدین نگران کننده است، اما در بیشتر موارد هیچ اثر ماندگاری به جا نمی گذارد. در بزرگسالان، Fever شدید در مان نشده باعث مختل شدن عملکرد اندامها و در نهایت از کار افتادن آنها می شود. حتی Fever متوسط می تواند برای بزرگسالان مبتلا به اختلالات ریوی یا قلبی خطرناک باشد. چون باعث افزایش تنفس و ضربان قلب می شود. بالا رفتن دمای بدن همچنین ممکن است وضعیت روانی افراد مبتلا به زوال عقل را بدتر کند.

علت تب در بزرگسالان و کودکان

انسان هم مانند سایر پستانداران دارای سیستم تنظیم خودکار دمای بدن است. مرکز این سیستم در هیپوتالاموس مغز قرار دارد. همچنین در بدن ۲ گروه گیرنده حرارتی به نام ترمورسپتور وجود دارد: دسته اول در هیپوتالاموس قرار دارند و گیرنده های درجه حرارت مرکزی نامیده می شوند و دسته دیگر گیرنده های حرارتی در پوست هستند که درجه حرارت محیط را دریافت می کنند. بدن شما در اثر تغییر دمای محیط ۲ نوع واکنش مختلف نشان می دهد که عبارت اند از: واکنش های ارادی و واکنش های غیر ارادی.

زمانی که دمای محیط بالا می رود، شما لباس های خود را کاهش می دهید و به سایه می روید یا سیستم تهویه را روشن می کنید. اینها واکنش های ارادی هستند. در فرآیندهای غیر ارادی، پوستتان شروع به تعریق می کند تا با تأخیر عرق دمای بدن کاهش یابد. همچنین عضلات غیر ارادی در عروق سطحی پوست منبسط می شوند و خون بیشتری را به سطح پوست منتقل می کنند تا خون در مجاورت با پوست بدن، خنک شود. در هوای سرد عکس این اعمال اتفاق می افتد.



شما با مجموعه ای از واکنش های ارادی و غیر ارادی، دمای بدن خود را تنظیم می کنید. در شرایط طبیعی همه این واکنش ها منجر به این می شوند که دمای قسمت های داخلی بدن در محدوده ۳۷ درجه سانتی گراد ثابت باقی بماند. با این حال، عوامل زیر باعث می شوند دمای بدن بالا برود و Fever رخ دهد:

- عفونت ویروسی از جمله تب دنگی
- عفونت باکتریایی مانند حصبه، تب روماتیسمی و تب مالت
- گرمزدگی
- بعضی از بیماری های التهابی مانند آرتریت روماتوئید (روماتیسم)
- تومور سرطانی (بدخیم)
- مصرف بعضی از داروها مانند آنتی بیوتیک ها و داروهایی که برای درمان فشار خون بالا یا تشنج استفاده می شوند
- بعضی از واکنش ها مانند واکنش دفتیری، کزاز و سیاه سرفه (DTaP)، پنوموкок یا کووید (کرونا)

درمان تب

اکنون که با علائم و علت تب بالا در بزرگسالان و کودکان آشنا شدید، باید در مورد راه های درمان این عارضه اطلاعات کسب کنید. برای Fever خفیف به دارو نیاز نیست. اما در صورت سردرد، درد یا پریشانی می توانید از داروهایی مانند استامینوفن استفاده کنید.

درمان های خانگی

در هنگام Fever توصیه می شود:

- مایعات و به خصوص آب فراوان بنوشید. سعی کنید در طول ۲۴ ساعت ۲ تا سه لیتر مایعات مصرف کنید. این کار خطر کم آبی بدن را کاهش می دهد.
- استراحت کنید.
- مطمئن شوید دمای اتاق مناسب باشد (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد).
- در صورت امکان، یک پنجره را برای تهویه باز بگذارید. اما از سوز سرما دور بمانید.
- از لباس و ملحفه سبک استفاده کنید.
- به طور منظم لباس و ملحفه خود را عوض کنید.
- از بطری آب داغ یا تشک برقی استفاده نکنید.

راه های پیشگیری از افزایش دمای بدن

شما ممکن است بتوانید با کاهش قرار گرفتن در معرض بیماری های عفونی از Fever جلوگیری کنید. در ادامه چند راهکار برای پیشگیری از این عارضه آورده شده است:

- واکسن بیماری های عفونی مانند آنفولانزا و کووید-۱۹ را دریافت کنید.
- دست های خود را به طور منظم بشویید و به فرزندان خود بیاموزید که چگونه این کار را به درستی انجام دهند.
- برای مواقعی که به آب و صابون دسترسی ندارید، از ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- تا حد امکان از لمس کردن بینی، دهان یا چشم خود خودداری کنید. چون اینها راه های اصلی ورود ویروس ها و باکتری ها به بدن هستند.
- هنگام سرفه، دهان و هنگام عطسه، بینی خود را بپوشانید و همین کار را به فرزندان خود بیاموزید.
- از به اشتراک گذاشتن لیوان، بطری آب و ظروف غذاخوری خود با دیگران پرهیزید.

تب خفیف و موقت معمولاً نگران کننده نیست. اما Fever بالا و مداوم می تواند نشانه ای از مشکلات جدی باشد. به ویژه اگر Fever با علائم دیگری مانند درد شدید، مشکل در تنفس، گیجی یا سردرد شدید همراه باشد، مهم است که فوراً به پزشک مراجعه کنید. تشخیص علت Fever و درمان به موقع آن می تواند به جلوگیری از مشکلات جدی تر و بهبود سریع تر وضعیت شما کمک کند.