



کنترل تب در کودکان



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیماران ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵



❖ شرح بیماری

کودک شما تب کرده است، یعنی اینکه دمای بدنش بالا رفته است. اگر دماسنج داخل دهان گذاشته شود، دمای بالاتر از $37/5$ درجه را تب می‌گوییم. اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود دمای بالاتر از $37/2$ درجه تب حساب می‌شود و بالاخره اگر دماسنج داخل مقعد گذاشته شود دمای بالاتر از 38 درجه تب نامیده می‌شود.

تب یکی از راههای دفاعی بدن برای مقابله با عفونت‌ها میباشد و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب، بیماری ویروسی مثل سرماخوردگی است. بیماریهای ویروسی برای بهبود نیاز به آنتی بیوتیک ندارند.

گاهی بچه‌ها بعد از واکسن زدن تب می‌کنند. یادتان باشد که دندان درآوردن معمولاً باعث تب در بچه نمی‌شود. تب تنها وقتی نیاز به درمان دارد که از $38/5$ درجه بیشتر شده یا باعث احساس ناراحتی در کودک شما شود. شدت تب معمولاً نشان دهنده شدت بیماری نیست.

خیلی وقتها یک عفونت ساده باعث تب بالا (مثلاً 40 درجه) می‌شود. فراموش نکنید که هر وقت تب کردن کودک باعث نگرانی شما شد، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

سه راه برای اندازه‌گیری دمای بدن با دماسنج وجود دارد. **از راه دهانی:** این روش را برای کودکان بالای ۴-۵ سال استفاده کنید. در سنین پایینتر، کودکان ممکن است اشتباهاً دماسنج را جویده یا با فشار دندان آن را خرد کنند. جیوه درون دماسنج سمی است و می‌تواند سلامتی کودک را به خطر بیندازد. قبل از اندازه‌گیری دما مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده است، در غیر این صورت دماسنج اشتباهاً دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می‌دهد. قبل از استفاده حتماً دماسنج را با آب خنک و صابون بشویید. انتهای جیوه دار دماسنج را زیر زبان کودک قرار دهید و از او بخواهید که با لبهایش دماسنج را نگه دارد. حداقل سه دقیقه صبر کنید، دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از $37/5$ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

از راه زیر بغل: انتهای دماسنج را زیر بغل کودک قرار دهید، زیر بغل باید خشک باشد. دماسنج را با قرار دادن آرنج کودک مقابل سینه اش در جای خود ثابت کنید. حداقل ۴-۵ دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از $37/2$ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

از راه مقعدی: برای اینکار کودک را از روی شکم روی پاهای خود بخوابانید. دماسنج را از سمتی که جیوه دارد حدود نیم تا یک سانتیمتر به آرامی به مقعد کودک وارد کنید. می‌توانید قبل از وارد کردن دماسنج با کمی وازلین آن را چرب کنید. حداقل دو دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از 38 درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

✱ تشخیص و درمان

✱ لباس های نازک تن کودک کنید تا در دمای

خانه راحت باشد. لازم نیست برای پوشانیدن او از لباسهای زیاد و پتوهای ضخیم استفاده کنید ، چون سبب میشود دمای بدن بالاتر هم برود . مثلاً " یک تیشرت و شلوارک نازک کافی است و موقع خواب هم یک ملافه یا پتوی نازک روی او بکشید .

✱ مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید.

در صورتی که کودک شما شیرخوار است، حتماً " شیر دادن به او را ادامه بدهید. حتی اگر میل دارد، دفعات شیردهی را نسبت به روزهای معمولی بیشتر کنید . ممکن است فرزندتان تمایلی هم به خوردن نداشته باشد ، اما اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث می شود که آب بدنش از دست برود.

✱ نداشتن اشک موقع گریه کردن ، گود

افتادن چشم ها ، خشکی دهان و ادرار کردن کم تر از روزهای معمولی نشانه کم آب شدن بدن هستند.

✱ اگر امکان دارد ، دمای اتاق کودک را روی

۲۱ درجه تنظیم کنید . در فصل زمستان نیازی به گرم کردن بیش از حد اتاق نیست و در تابستان میتوانید از کولر یا پنکه برای خنک کردن محیط استفاده کنید . اگر هوای بیرون خیلی گرم یا سرد نیست می توانید پنجره را هم باز کنید.

برای کاهش درجه تب می توانید از داروهای تب بر که پزشک معالج دستور داده اند ، استفاده کنید .

برای کاهش تب در کودک خود از آسپیرین استفاده نکنید . فراموش نکنید که این داروها ، بیماری ای را که باعث تب شده است را درمان نمی کنند بلکه فقط دمای بدن را کاهش می دهند.

پاشویه کردن و حمام آب ولرم (حدود ۳۰ درجه ، از آب سرد استفاده نکنید) هم می تواند تب را پایین بیاورد اما به اندازه دارو موثر نیست بنابراین بهتر است این کار در کنار مصرف داروهای تب بر انجام شود.

هیچ وقت برای پاشویه کردن یا شستن کودک تب دار خود از الکل استفاده نکنید .

هیچ وقت کودکان را در حمام تنها نگذارید . هر وقت احساس کردید کودک سردش شده و یا شروع به لرز کرده او را سریع بیرون آورده و خشک کنید . کودک خود را مدتی که تب دارد به مهدکودک یا مدرسه نفرستید . تب باعث می شود فرزند شما احساس خستگی و بی حوصلگی کند ، دراین شرایط بگذارید هر چقدر می خواهد استراحت کند . در اغلب موارد می توان از کودک تب دار در خانه مراقبت کرد.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

✱ اگر کودک شما سر حال نیست و بیقراری می کند، شدیداً گریه میکند و گریه او با قبل فرق کرده است.

✱ اگر کودک شما هنگام تب تشنج کرده است.

✱ اگر در مورد بیماری کودکان هر گونه سوال یا نگرانی دارید.

✱ اگر کودک شما کمتر از سه سال دارد و تبش بالای ۳۸/۲ درجه می باشد.

✱ اگر کودک شما در هر سنی تب بیشتر از ۴۰ درجه دارد.

✱ اگر تب بیش از دو روز ادامه یافته و کودک علامت دیگری ندارد.

✱ بهتر است همیشه یک دماسنج در منزل داشته باشید و هروقت احساس کردید کودکان تب دارد با گذاشتن آن زیر بغل کودک به مدت ۴-۵ دقیقه و خواندن آن از درجه تب کودک خود مطلع شوید.

شناسنامه بروشور آموزشی		
عنوان	کنترل تب در کودکان	
تهیه کننده	گروه ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار	
تاییدکننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه: ۱۴۰۳	بازبینی: ۱۴۰۵	
منابع:	برونر و سودارث	
		