

## تب در کودکان

تب عبارتست از: افزایش درجه حرارت بدن که از تغییرات طبیعی آن بیشتر شود. تب یک بیماری نیست، بلکه علامت بیماری بوده و نشان دهنده عفونت در بدن می باشد که ممکن است به دلایل مختلف عفونی و غیر عفونی ایجاد شود. در بسیاری از کودکان تب به وسیله یک عفونت مختصر مثل گلودرد و یا عفونت گوش ایجاد می شود. اما گاهی اوقات برخی بیماریهای مهم مانند مننژیت و آنسفالیت ( التهاب مغز ) نیز باعث افزایش دمای بدن می شوند.

در واقع تب واکنش دفاعی بدن می باشد که گلبولهای سفید خون به باکتریها حمله کرده و آنها را از بین میبرند. تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب دارد. اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود دمای بالاتر از 37/2 درجه، نشانگر تب می باشد.



## علل ایجاد تب:

تب عموماً علامت واکنش بدن کودک به عفونت بوده و یکی از راههای دفاعی بدن برای مقابله با عفونت هاست. بیشتر مواقع علت تب بیماری های ویروسی مثل سرماخوردگی است. گاهی بچه ها بعد از واکسن زدن تب می کنند. یکی دیگر از دلایل تب، گرم‌زدگی است که ممکن است در روز گرم و در اثر بازی کردن کودک و ماندن کودک در آفتاب، اتفاق بیافتد. شدت تب معمولاً نشاندهنده شدت بیماری نیست؛ خیلی وقت ها یک عفونت ساده باعث تبی بالا می شود.

## خودمراقبتی

### از کجا بفهمیم که کودکمان تب دارد؟

دقیق ترین راه برای تشخیص تب اندازه گیری درجه حرارت بدن کودک توسط والدینش است.

سه راه برای اندازه گیری دمای بدن با دماسنج وجود دارد:

- ♣ راه مقعدی
- ♣ راه زیر زبانی
- ♣ راه زیر بغلی

در کودکان روش زیر بغلی ترجیح داده می شود.

**اندازه گیری تب از راه زیر بغل:** بهتر است همیشه یک دماسنج در منزل داشته باشید و هر وقت احساس کردید کودکتان تب دارد انتهای دماسنج را زیر بغل کودک قرار دهید؛ زیر بغل باید خشک باشد. دماسنج را با قرار دادن آرنج کودک میان سینه اش در جای خود ثابت کنید. حداقل چهار الی پنج دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از 37/2 درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.



### راههای پایین آوردن تب:

لباس و پوشش کودک را کم نمایید.

مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید. در صورتی که کودک شما شیرخوار است، حتماً " شیر دادن به او را ادامه دهید. 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.

برای پایین آوردن تب می توان کودک خود را مرتباً با آب ولرم پاشویه کنید. برای پاشویه پارچه های تمیز و مرطوب را بر روی زیر بغل و کشاله ران کودک قرار دهید و هر 30 ثانیه یکبار آنها را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.



دقت کنید که برای پاشویه از آب سرد استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک شده و تب کودک افزایش مییابد. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.

هرگز با استفاده از الکل یا نمک، پاشویه نکنید زیرا الکل یا نمک از طریق پوست جذب می شوند و باعث مشکلات می شوند.

هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید. الکل حاوی گازهای سمی است. همچنین از طریق پوست جذب می شود و وارد خون می شود که این خطرناک است.

برای کاهش تب می توانید از داروهای تب بر مانند استامینوفن و یا ایبوپروفن با تجویز پزشک استفاده کنید. قبل از دادن دارو، درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیرید. اگر تب کودکتان در ساعت های بعدی ادامه داشت، می توانید هر 4 ساعت یکبار داروی استامینوفن را به او بدهید. اگر با وجود دادن استامینوفن هنوز بچه تب دارد به شرط که سن وی شش ماه یا بیشتر باشد به جای استامینوفن، از ایبوپروفن (بروفن) استفاده کنید. ایبوپروفن در صورت ادامه تب هر 6 ساعت یکبار داده می شود. همزمان دو داروی استامینوفن و بروفن را باهم ندهید. فراموش نکنید که این داروها، بیماری را درمان نمی کنند بلکه فقط دمای بدن را کاهش می دهند.

برای کاهش تب در کودک خود از آسپرین استفاده نکنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH-NC-HE34

تاریخ تدوین: 97/07

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم الانبیا

میانه

## عنوان:

## تب در کودکان



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

معمولا لب افراد مبتلا به تب خشک می شود و ترک می خورد. لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از وازلین و یا کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.

توصیه های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتما با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.

**علائم هشداردهنده: در صورت بروز هر یک از موارد ذیل سریعاً نزد پزشک مراجعه نمایید:**

- اگر کودک شما سرحال نیست، بیقراری می کند، شدیداً گریه می کند و گریه او با قبل فرق کرده است.
- اگر کودکتان خیلی خواب آلود است، منگ شده، بازی نمی کند یا تمایلی به خوردن یا آشامیدن ندارد.
- اگر کودک شما هنگام تب تشنج کرده است.
- اگر کودک شما کمتر از 3 سال سن دارد و تبش بالای 38/2 درجه است.
- اگر تب بیش از دو روز ادامه یافته و کودک علامت دیگری ندارد.
- اگر کودک مبتلا به تب، دچار تنگی نفس، سفتی گردن، گیجی، رخوت و هذیان، گردید، سریعاً او را به پزشک برسانید.

### منابع:

- پرستاری کودکان مارلو. مترجم: سونیا آرزومانیانس، 1388.
- راهنمای بالینی پرستاری کودکان، 1388. زیر نظر: اعظم گیوری سرپرست گروه: دکتر مهوش صلصالی
- <http://www.mums.ac.ir>
- <http://www.tums.ac.ir>

آدرس: میانه - بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 04152220901-5

اگر امکان دارد دمای اتاق کودک را روی حدود 21 درجه تنظیم کنید. در فصل زمستان نیازی به گرم کردن بیش از حد اتاق نیست و در تابستان می توانید از کولر یا پنکه برای خنک کردن محیط استفاده کنید. اگر هوای محیط بیرون خیلی سرد یا گرم نیست، می توانید پنجره را هم باز کنید.

شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت های آسیب دیده را می دهد. هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا دچار الرز نشود.

دستهای کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می خواهید به او غذا بدهید.

هنگامی که کودک بیمار می شود و تب می کند، اشتهايش به غذا خوردن کم می شود. این یک فرایند طبیعی است، زیرا بیشتر انرژی بدن صرف مبارزه با میکروب هایی می شود که سبب عفونت و بیماری شده اند. بنابراین توصیه می شود که به کودکان تیدار غذای سبک و ساده بدهید و از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می گیرد.

کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید، زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.

داروهای کودک مخصوصاً آنتی بیوتیک ها را به موقع و به مقدار صحیح به کودک بخورانید.

در صورت مشاهده تب بالا در کودک و طولانی شدن مدت زمان تب، فوراً به پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایید.

