

راهنمای خود مراقبتی تب



کد محتوا: ۸

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۰۵۶ ۳۷۲۲۳۰

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

سرخجه، سه روز تب بسیار بالا و سپس کهنه صورتی کمرنگ یا تظاهرات پوستی روی بدن ایجاد میکند. بیشتر عفونتهای جدی مانند مننژیت، عفونتهای دستگاه ادراری، یا باکتری می یعنی وجود باکتری در جریان خون، نیز ممکن است تب بالایی را بدون هیچ علائم خاصی ایجاد کند. اگر کودک شما به طور مداوم برای بیش از ۲۴ ساعت؛ بدون در نظر گرفتن هیچ علائم دیگری، تب ۳۹ درجه یا بالاتر دارد، لازم است با پزشک تماس بگیرید. سن کودک هر چه باشد، اگر او علائمی دارد که یک بیماری یا عفونت جدی را نشان میدهد، پزشک از شما میخواهد کودک را برای ارزیابی و معاینه شدن به مطب او یا به یک مرکز اورژانس ببرید.

همچنین در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر در رابطه با تب با پزشک کودکان تماس بگیرید یا به مطبش مراجعه کنید:

□ کودک به طرز محسوسی رنگ پریده یا برافروخته باشد یا دفعات ادرار کردن او کم شده است.

□ متوجه قرمزی روی پوست یا هر عارضه پوستی بدون علت دیگری در کودک شده اید.

□ کودک در تنفس مشکل دارد، برای نفس کشیدن تلاش بیشتری میکند یا تنفس او سریعتر از حد معمول است.

سن میتواند یک عامل تعیین کننده در وجود تب کودک باشد. به عبارت دیگر؛ تب در کودکان زیر سه ماه جدی تر است. رفتار

کودک هم یک عامل مهم دیگر است، یعنی تبی که کودک را از بازی کردن و غذا بازمی دارد، نمیتواند موضوع نگران کننده ای

باشد. غیر از این موارد، بدن بچه های بزرگتر بعد از بیدار شدن از یک چرت روزانه یا بعد از دویدن و بازی کردن ممکن است گرمتر

باشد. همچنین به خاطر داشته باشید که دمای بدن همه افراد، در اواخر بعد از ظهر و اوایل شب افزایش و بین نیمه شب و صبح زود

کاهش می یابد. در هر صورت اگر نگران هستید، درجه حرارت بدن کودک هر چه باشد، لازم است با پزشک تماس بگیرید و از او

برای معاینه کودکان کمک بگیرید.

خارج شود. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا چهار دقیقه طول می کشد. وقتی تشنج تمام شد درجه حرارت بدن کودک را پایین نگه دارید تا مانع از تشنج بعدی شود. برای جلوگیری از کم آبی بدن، شیر مادر یا شیر خشک زیادی به او بدهید و لباس زیادی به او نپوشانید یا وقتی خواب است، خیلی او را با لباس یا پتو گرم نکنید. اگر به دلیل پوشیدن لباسهای اضافی و یا داغ بودن هوا، درجه حرارت بدن کودک بالاتر از حد طبیعی است، سعی کنید با کم کردن چند لایه از لباسهای او و فراهم کردن فضای خنک برای استراحت یابازی، به پایین آوردن دمای بدن او کمک کنید.

بازگشت تب:

داروهای تب بر، درجه حرارت بدن را به طور موقت پایین می آورد، اما بر منشاء ایجاد عفونت تأثیری نمیگذارد، بنابراین کودک شما ممکن است تا زمانی که عفونت در بدن او وجود دارد، باز هم دچار تب شود. از بین رفتن عفونت از بدن می تواند چند روز طول بکشد. پس صبور باشید و از کودکان با توجه به نکات گفته شده مراقبت کنید و



یادتان باشد هر گونه مشکل یا نکته مبهمی را با پزشک در میان گذاشته و بدون مشورت او اقدامی انجام ندهید.

وقتی کودک تب دارد اما علائم آبریزش بینی، سرفه، مشکل استفراغ یا اسهال را ندارد، تشخیص علت تب میتواند مشکل باشد.

عفونتهای ویروسی زیادی وجود دارد که میتواند بدن را دچار تب کنند و هیچ علائمی نداشته باشند. برخی از این باکتریها مانند

تب در کودکان

دمای بالای $37/8$ درجه سانتیگراد دهانی در کودکان تب محسوب می شود. تب واکنش دفاعی بدن و علامت بیماری است که ممکن است به دلایل مختلف عفونی و غیر عفونی ایجاد شود. گلبولهای سفید خون به باکتریها حمله کرده و آنها را از بین می برند. تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب دارد.

دلایل ایجاد تب

تب عموماً علامت واکنش بدن کودک به عفونت است. یکی دیگر از دلایل تب گرم‌زدگی است که ممکن است در روز گرم و در اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در ماشینی که شیشه هایش بسته است اتفاق بیافتد. تب بیماری نیست ولی علامت بیماریهای مختلفی می تواند باشد. تب شدید بویژه در شیرخواران می تواند ایجاد تشنج کند.

علائمی که بدنبال آن تب بوجود می آید:

- افزایش ضربان قلب
- تعرق زیاد
- افزایش تعداد تنفس
- کاهش اشتها و بی حالی و رنگ پریدگی یا برافروختگی واضح



از کجا بفهمیم که کودکمان تب دارد؟

دقیق ترین راه برای تشخیص تب اندازه گیری درجه حرارت بدن کودک توسط والدینش است. ولی درجه حرارت شاخص نگران کننده بودن تب کودک نیست. سن و رفتار کودک نیز مهم است در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

- درجه حرارت بالای 38 درجه سانتی گراد در کودک کمتر از 3 ماه
- درجه حرارت بالای $38/3$ درجه سانتی گراد در کودک 3 ماهه و بالاتر

به طور کلی تب در کودک زیر 3 ماه باید جدی گرفته شود.

راههای اندازه گیری درجه حرارت کودکان عبارتند از:

- راه مقعدی (2 تا 3 دقیقه)
- راه زیر زبانی (3 تا 5 دقیقه)
- راه زیر بغلی (5 تا 10 دقیقه) دماسنج زیر بغل گذاشته شود
- دماسنجهای نواری که روی پیشانی چسبانده می شود. دقت کافی را ندارند.

معمولاً در اطفال از زیر بغل استفاده می شود در هنگام خواندن درجه حرارت زیر بغل هر عددی که دماسنج نشان می دهد نیم درجه به آن اضافه کرده درجه حرارت واقعی را نشان می دهد مثال دماسنج درجه $37/5$ سانتی گراد می باشد درجه حرارت واقعی بدن 38 درجه سانتی گراد می باشد.

راههای پایین آوردن تب:

در صورتی که کودک شیرخوار است مقدار زیادی به کودک شیر بدهید تا درجه حرارت بیمار پایین آید و از کم شدن آب بدن وی جلوگیری شود.

لباس کودک را کم نمایید

با آب ولرم پاشویه کنید. هرگز با استفاده از الکل یا نمک پاشویه نکنید زیرا الکل یا نمک از طریق پوست جذب شده و وارد خون می شود و باعث مشکلات می شود پاشویه به معنای شست و شوی پا نیست بلکه نقاطی از بدن را که گرم تر از سایر نقاط است به شکل چرخشی شست و شو می دهیم.

با یک دستمال خیس شده با آب ولرم دور ناف، زیر بغل و کشاله ران کودک را بپوشانید بعد از 1 تا 3 دقیقه آن را برداشته و دمای بدن را هر 20 دقیقه یک بار چک کنید.

استفاده از داروی استامینوفن و یا ایبوپروفن با تجویز پزشک (استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر 6 ماه توصیه نمی شود) دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر 4 ساعت و ایبوپروفن هر 6 ساعت است. به هیچ عنوان از آسپرین برای کاهش تب استفاده نکنید زیرا می تواند عوارض بسیار خطرناکی برای کودک داشته باشد. به هیچ وجه نباید بدون مراجعه به پزشک به کودکان زیر دو ماه دارو داد در صورت بالا رفتن تب مثلاً از $38/9$ به $40/5$ درجه سانتیگراد ممکن است باعث تشنج شود. اگر کودک به چنین حالتی دچار شود تنفس کودک سنگین می شود. آب دهانش راه می افتد. سیاهی چشم هایش بالا می رود و به شدت دست و پایش تکان می خورد. باید بلافاصله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام تیز و سخت بخوابانید و سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق به راحتی از دهانش