

تب در کودکان

کودک شما تب کرده است، یعنی اینکه دمای بدنش بالای رفته است. اگر دماسنج داخل دهان گذاشته شود، دمای بالاتر از 37/5 درجه را تب می گوئیم. اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود دمای بالاتر از 37/2 درجه تب حساب می شود 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 عفونت ها می باشد و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب بیماری های ویروسی مثل سرما خوردگی است. بیماری های ویروسی برای خوب شدن نیاز به آنتی بیوتیک ندارند.

گاهی بچه ها بعد از واکسن زدن تب می کنند. یادتان باشد که دندان درآوردن معمولاً باعث تب در بچه نمی شود.

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 نشاندهنده شدت بیماری نیست. خیلی وقتها یک عفونت ساده باعث تب بالا (مثلاً 40 درجه) می شود. فراموش نکنید که هر وقت تب کردن کودک باعث نگرانی شما شد، حتماً به پزشک مراجعه نمایید. تب را اندازه بگیرید. سه راه برای اندازه گیری دمای بدن با دماسنج وجود دارد.

از راه دهانی: این روش را برای کودکان بالای 4-5 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 اندازه گیری دما مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده است، در غیر اینصورت 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 4-5 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.



❖ 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 می شود 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 میشود 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 21 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 میتوانید پنجره را هم باز کنید.

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



کنترل تب در کودکان



www.shlenjan.mui.ac.ir

شماره تماس: 03152237326

واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/047/Cl

گاهی نیاز به مراجعه به پزشک یا اورژانس میباشد:
❖ اگر کودک شما سرحال نیست و بیقراری میکند، 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 38/2 درجه میباشد .

❖ اگر کودک شما در هر سنی تب بیشتر از 40 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 هر وقت احساس کردید کودکان تب دارد با گذاشتن آن زیر بغل کودک به مدت 4-5 دقیقه و خواندن آن از درجه تب کودک خود مطلع شوید .

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

❖ پاشویه کردن و حمام آب ولرم (حدود 30 درجه، از آب سرد استفاده نکنید) هم میتواند 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 میشود فرزند شما احساس خستگی و بی حوصلگی کند، در این شرایط بگذارید هر چقدر میخواهد استراحت کند. در اغلب موارد میتوان از کودک تبار در خانه مراقبت کرد.