

تب در کودکان

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 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 می شود.



تب، یکی از راه های دفاعی بدن برای مقابله با عفونت هاست و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب بیماری های ویروسی مثل سرما خوردگی است. **بیماری های ویروسی برای خوب شدن نیازی 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 فقط 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 وقت ها یک عفونت ساده باعث تبی بالا (مثلاً 40 درجه) می شود. فراموش نکنید که هر وقت تب کردن کودک، باعث نگرانی شما شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

تب را اندازه بگیرید. سه راه برای اندازه گیری دمای بدن با دماسنج وجود دارد.

از راه دهانی - این روش را برای کودکان بالای $5-4$ سال استفاده کنید. در سنین پایین تر، کودکان ممکن است اشتباهاً دماسنج را جویده یا فشار دندان آن را خرد کنند. جیوه درون دماسنج سمی است و می تواند 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 این صورت دماسنج اشتباهی دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می دهد. 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 لب هایش 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 زیربغل - 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 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.

از راه مقعدی - برای این کار 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. می توانید 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 که برای پوشاندن او از لباس های زیاد و پتوهای ضخیم استفاده کنید، این طوری دمای بدنش از این که هست بالاتر هم می رود. مثلاً یک تی شرت 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 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. نداشتن اشک موقع گریه کردن، گود افتادن چشم ها، خشکی دهان و ادرار کردن کم تر از روزهای معمولی نشانه کم شدن آب بدن هستند.

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 بیرون خیلی سرد یا گرم نیست می توانید پنجره را هم باز کنید.



معاونت درمان
مرکز آموزشی درمانی سینا



کنترل تب در کودکان

واحد آموزش

بهار 98

در اغلب موارد می توان از کودک تب دار در خانه مراقبت کرد. اما گاهی نیاز می شود که به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- اگر کودک شما سرحال نیست، بی قراری می کند، شدیداً گریه می کند و گریه او با قبلاً فرق کرده است.
- اگر کودک خنک 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 در مورد بیماری کودکتان هر گونه سؤال یا نگرانی دارید.
- اگر کودک شما کمتر از ۳ سال دارد و تبش بالای $38/2$ درجه است.
- 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 کودکتان تب دارد با گذاشتن آن در زیر بغل کودک به مدت چهار الی پنج دقیقه و خواندن عدد آن از درجه تب کودک خود مطلع شوید. هنگامی که دماسنج زیر بغل گذاشته می شود، اگر دمای بالاتر از $37/2$ درجه را نشان دهد، یعنی کودکتان تب دارد.

- برای کاهش درجه تب می توانید از داروهای های تب بر استفاده کنید. یک داروی خوب **استامینوفن** است. قبل از دادن دارو درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیرید. اگر تب کودکتان در ساعت های بعدی ادامه داشت می توانید هر ۴ ساعت یکبار داروی استامینوفن را به او بدهید. اگر با وجود دادن استامینوفن هنوز بچه تب دارد، بشرطی که سن وی شش ماه یا بیشتر باشد می توانید بجای استامینوفن از **ایبوپروفن (بروفن)** هم استفاده کنید. ایبوپروفن در صورت ادامه تب هر ۶ ساعت یکبار داده می شود. همزمان دو داروی استامینوفن و بروفن را با هم ندهید. برای کاهش تب در کودک خود از **آسپیرین استفاده نکنید**. فراموش نکنید که این داروها، بیماری ای که باعث تب شده است را درمان نمی کنند بلکه فقط دمای بدن را کاهش می دهند.
- پاشویه کردن و حمام آب ولرم (حدود سی درجه، از آب سرد استفاده نکنید) هم می تواند تب را پایین بیاورد اما به اندازه دارو مؤثر 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 کودکتان 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 در مدتی که تب دارد به مهد کودک یا مدرسه نفرستید. تب باعث می شود فرزند شما احساس خستگی و بی حوصلگی کند. در این شرایط بگذارید هر چقدر می خواهد استراحت کند.