



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار
کارت خودمراقبتی پس از ترخیص
تب در کودکان



❖ اقدامات لازم زمان تشنج ناشی از تب

- ✓ علائم تشنج را بشناسید این علائم عبارتند از: تنفس سنگین کودک، راه افتادن آب دهانش، بالا رفتن سیاهی چشم و تکان خوردن دست و پا
- ✓ در زمان تشنج بلافاصله کودک را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید.
- ✓ سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تازمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید.
- ✓ سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.
- ✓ وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنج های بعدی شوید.
- ✓ حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید.
- ✓ اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس اطفال مراجعه کنید.

❖ چند توصیه در زمان اندازه گیری دمای بدن

- ✓ برای کودکان بالای پنج سال میتوانید دماسنج را زیر زبان آنها قرار دهید.
- ✓ بلافاصله پس از حمام تب را اندازه گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آب گرم و یا رطوبت خود میتواند بر درجه حرارت بدن تاثیر بگذارد.
- ✓ درجه حرارت بدن کودک را روی یک برگ کاغذ خط کشی شده با مشخص کردن روز و تاریخ و صبح و شب یادداشت کنید. همچنین ناراحتی هایی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی یا او در میان بگذارید.
- ✓ موقعی که دماسنج در دهان است دهان باید بسته باقی بماند باز ماندن دهان میتواند باعث قرائت نادرست دمای بدن شود.
- ✓ از نوشیدنیهای گرم و سرد 15 دقیقه قبل از اندازه گیری درجه حرارت دهان برای اطمینان از قرائت صحیح اجتناب کنید.

✓ دماسنج باید به مدت یک دقیقه در محل مقعد یا زیر بغل باقی بماند.

❖ چند توصیه در زمان استفاده از داروهای تب بر

✓ با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید.

✓ استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر 6 ماه توصیه نمی شود.

✓ به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک به کودک کمتر از دو ماه خود دارو ندهید.

✓ دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد.

✓ سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید.

✓ هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید.

✓ تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر 4 ساعت و ایبوپروفن هر 6 ساعت است.

✓ هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید.

✓ بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از این داروها روی بروشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتیکه دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.

✓ به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک به کودک دارو، حتی داروی گیاهی ندهید.

✓ قرصهای تب بر برای کودکانی که تب پایین دارند توصیه نمیشود.

✓ اگر کودک در سنی است که میتواند اشیاء را در دست بگیرد، داروها را کنار تختش نگذارید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068