

**تب :** عبارت است از افزایش درجه حرارت بدن به میزان ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر . در اکثر تب ها درجه حرارت بدن ۱ تا ۲ درجه بالاتر می رود .



#### چه چیزی باعث تب می شود ؟

این موضوع مهم را بخاطر داشته باشید که تب به تنهایی یک بیماری نیست ، بلکه معمولاً یکی از علائم بیماری است .

**عفونت :** بیشتر تب ها در اثر عفونت یا دیگر بیماریها بوجود می آیند تب یک مکانیسم دفاعی طبیعی بدن در مبارزه با عفونت می باشد .

**لباس زیاد پوشیدن :** نوزادان به خصوص آنهایی که تازه متولد شده اند ، ممکن است در اثر قرار گرفتن در یک محیط گرم مثلاً ماندن کودک در ماشینی که شیشه هایش بسته است یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند ، زیرا قادر نیستند دمای بدن خود را تنظیم کنند و با دمای بیرون وفق دهند .

**واکسن :** نوزادان و کودکان گاهی پس از واکسن زدن به تب خفیفی مبتلا می شوند .

#### از کجا بفهمیم کودکمان تب دارد ؟

در صورت شک به تب دار بودن کودکان استفاده از دماسنج می تواند شما را مطمئن کند .

#### با استفاده از دماسنج از راههای زیر می توان دمای بدن کودک را اندازه گرفت :

- ۱- راه مقعدی ( ۲ تا ۳ دقیقه) در مقعد گذاشته می شود.
- ۲- راه زیر زبانی (۳ تا ۵ دقیقه) زیر زبان گذاشته می شود. که البته در کودکان کوچک قابل استفاده نیست .
- ۳- راه زیر بغلی ( ۵ تا ۱۰ دقیقه) دماسنج زیر بغل گذاشته می شود .



**توجه :** دماسنج های نواری که روی پیشانی چسبانده می شوند دقت کافی ندارند.

**نکته :** برای اندازه گیری دمای بدن کودک معمولاً از روش زیر بغل استفاده می شود . در هنگام خواندن درجه حرارت زیر بغل هر عددی که دماسنج نشان می دهد ، نیم درجه به آن اضافه می کنیم تا درجه حرارت واقعی را نشان دهد . مثلاً اگر دماسنج درجه ۳۸ را نشان دهد ، درجه حرارت واقعی بدن ۳۸/۵ درجه سانتی گراد است .

**وجود این علائم همراه با تب نیز می تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد :**

- ❖ کاهش اشتها ، بی حالی ، رنگ پریدگی یا برافروختگی واضح یا وجود تغییرات دیگر در رفتار کودک

❖ وجود دانه های کوچک قرمز وارغوانی روی بدن که با فشار دادن سفید نمی شوند یا وجود لکه های ارغوانی بزرگ ، هر دو این علائم می توانند نشانه عفونت باکتریال جدی باشند .

❖ کودک نمی تواند غذا را بلعد و آب دهانش مرتب می ریزد .

❖ بعد از تمیز کردن بینی ، کودک نمی تواند خوب نفس بکشد که ممکن است نشانه ای از ذات الریه یا آسم باشد .

❖ کودک به نظر هذیان می گوید و گیج است و بسیار تحریک پذیر و کج خلق است .

❖ در صورتی که بابت ظاهر و یا رفتار کودک خود دچار نگرانی هستید ، صرف نظر از اینکه تب دارد یا ندارد حتماً به پزشک مراجعه کنید .

❖ توجه داشته باشید که علائمی نظیر سرفه و گوش درد ( در صورتی که به آن مشکوک هستید) یا استفراغ و اسهال را حتماً به پزشک اطلاع دهید زیرا به تشخیص کمک می کند .

❖ توجه داشته باشید که تب در کودکان زیر ۳ ماه باید بسیار جدی گرفته شود .

**نکته مهم :** در برخی کودکان تب بالا می تواند باعث تشنج شود . و این اهمیت کنترل تب را در کودکان بیشتر می کند.



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان امام حسین (ع) یبجار

## تب در کودکان



IHH-PE-PA-CD05

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

منبع: وونگ

اگر کودک به چنین حالتی دچار شد 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. بلافاصله او را به پشت یا پهلو و دور از اجسام خطرناک بخوابانید و سر کودک را به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق از دهانش خارج شود. این نوع تشنج ها معمولاً بین ۱۰ ثانیه تا ۴ دقیقه طول می کشد. وقتی تشنج تمام شد. درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا از تشنج بعدی جلوگیری شود.



## والدین گرامی:

در صورت ابتلای فرزندان به تب و بخصوص اگر همراه با یکی از علائم تشنج، خواب آلودگی، سردرد شدید، کبودی لب، تنگی نفس، گریه جیغ مانند، تحریک پذیری و عدم توانایی والدین در کنترل و آرام کردن کودک، فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

## راهنمای پایین آوردن تب در کودکان:

۱- در صورتی که کودک شیر خوار است برای پایین آوردن تب می توانید مقدار زیادی شیر مادر به کودک بدهید تا هم درجه حرارت بدنش پایین بیاید و هم از کم شدن آب بدن جلوگیری کند.

۲- لباس زیاد به کودک نپوشانید. بالابودن درجه حرارت بدن کودک ممکن است ناشی از لباس بیش از حد، هوای گرم و فعالیت زیاد او باشد. در این مواقع بهتر است لباس کودک را کم کرده و تشویقش کنید استراحت کند و فعالیت کمتری داشته باشد.

۳- اگر تب کودک را اذیت می کند می توانید با آب ولرم او را پاشویه کنید. پاها را در وان پر از آب ولرم قرار دهید. یک پارچه یا اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و از بالا زیر بغل تا کشاله ران (تنه و شکم) مودک بکشید.

۴- هرگز برای پاشویه از الکل یا نمک استفاده نکنید زیرا از طریق پوست جذب شده و وارد خون می شود و مشکلات جدی از جمله مشکلات تنفسی یا افت قند خون را برای کودک بوجود می آورد.

۵- از داروی استامینوفن می توانید برای کاهش تب کودک استفاده نمایید.

۶- دوز داروها بستگی به وزن و سن کودک دارد.

**توجه:** به هیچ عنوان از آسپرین برای کاهش تب کودک استفاده نکنید زیرا می تواند عوارض بسیار خطرناکی برای کودک داشته باشد.

**نکته:** در صورتی که تب کودک بالاتر از ۳۹ تا ۴۰ درجه سانتی گراد برسد ممکن است باعث تشنج شود.