

بسمه تعالی

تب چیست؟

تب نشان دهنده پاسخ سیستم ایمنی بدن فرد نسبت به عفونت وارد شده در بدن می باشد. محققان معتقدند که تب یکی از نشانه های خوب بالینی برای آگاه کردن والدین و پزشک از وجود بیماری های عفونی است که گاهی ممکن است با لرز همراه باشد.

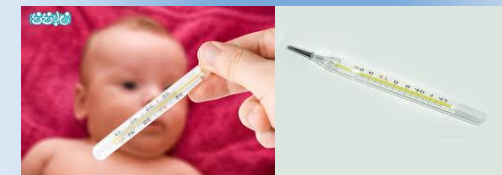
دمای طبیعی بدن بین ۳۶-۳۷ درجه سانتی گراد می باشد. چنانچه دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد برسد می گویند کودک تب دارد.

از کجا بفهمیم که کودک ما تب دارد؟

با لمس پیشانی کودک، چنانچه داغ بود احتمالاً کودک شما تب دارد.

استفاده از تب سنج ها که انواع مختلفی دارد:

۱. تب سنج جیوه ای (که بصورت زیر زبانی و زیر بغلی و داخل مقعدی) قابل استفاده است.



۲. تب سنج دیجیتالی



۳. تب سنج نواری (پیشانی)



۴. تب سنج کانال گوش



علل ایجاد تب:

۱. انواع بیماری های عفونی، آنفولانزا، پنومونی، آرتریت روماتوئید باعث ایجاد تب می شود.

۲. مصرف برخی از داروها

۳. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید و یا آفتاب سوختگی

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

۱. تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد در کودکان بالای ۳ ماه

۲. تب بالای ۳۸٫۲ درجه سانتی گراد در کودکان ۳ تا ۶ ماه

۳. تب بالای ۳۸٫۸ در کودکان بالای ۶ ماه

۴. چنانچه تب با علائمی مانند تهوع، استفراغ، خشکی دهان، بیقراری، رنگ پریدگی، تورم مفاصل، سفتی گردن، درد شکم، کاهش سطح هوشیاری، تشنج و مشکلات تنفسی همراه شد حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

۱۵ نکته درباره کاهش تب کودکان

۱. دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید. اگر هوا گرم است، لباس های نخی نازک به تن کودک کنید و هرگونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.

۲. اگر هوا گرم است، از وسیله خنک کننده مثل کولر برای اتاق کودک استفاده کنید، اما مواظب باشید کودک در مسیر جریان مستقیم هوای خنک قرار نگیرد.

۳. کودک خود را مرتباً با آب ولرم بشویید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا علاوه بر تب، باعث لرز کودک می شود.

۴. تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات و آب کافی به کودک بدهید. از نوشیدنی هایی مانند: آب میوه تازه و غذاهای سبکی مانند انواع سوپ های ساده استفاده کنید.

۵. شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت های آسیب دیده را می دهد.

۶. دست های کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می خواهید به او غذا بدهید.



آموزش بیمارستان بانک ملی ایران تب کودکان



تهیه کننده:

فاطمه دانشانی

تهیه کننده:

خانم دکتر دیباچی ریاست دانشکده پرستاری

۱۳۹۷

۱۵. استفاده از داروی استامینوفن و ایبوپروفن
برای کنترل تب با نظر پزشک متخصص اطفال.

میوه های تب بر

میوه هایی مانند: **پرتقال، توت فرنگی، هندوانه، آناناس، کیوی و طالبی** غنی از ویتامین C بوده و علاوه بر این حاوی آنتی اکسیدان هستند که از سلامت سیستم ایمنی بدن شما حمایت می کند.

مصرف ماست در هنگام تب

ماست به دلیل طبیعت سردی که دارد خنک بوده و در پایین آوردن تب مؤثر است.

آیا شیر برای کودک تب دار ضرر دارد؟

مصرف شیر در کودک تب دار هیچ منعی ندارد.
برای کودک تب دار، چه لباسی مناسب است؟

۱. از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بست های فلزی و پردکمه، اجتناب کنید.

۲. لباسی را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک برساند، زیرا معمولا تب، سبب عرق کردن کودک می شود. لباس های نخی، هوای کافی را به پوست کودک می رسانند و او را خنک نگه می دارند.

۳. لباسی را انتخاب کنید که بتوانید سریعا آن را از تن کودک درآورید و یا به او بپوشانید، زیرا ممکن است در اثر بالا رفتن دمای بدن کودک، مجبور به تعویض لباس کودک شوید.

۷. هنگام حمام کردن کودک، از یک لیف نرم برای شستن پوست او استفاده کنید.

۸. هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا به دلیل لرزی که همراه با تب ایجاد میشود، نلرزد.

۹. یک پارچه تمیز و مرطوب را بر روی پیشانی کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتبا عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.

۱۰. هنگامی که فردی بیمار می شود و تب می کند، اشتهايش به غذا خوردن کم می شود. بنابراین به بیماران تب دار توصیه می شود که غذای سبک و ساده استفاده کنند و از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزند.

۱۱. کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید، زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.

۱۲. در صورت مشاهده تب بالا در کودک و طولانی شدن مدت زمان تب، فورا به پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایید.

۱۳. معمولا لب افراد مبتلا به تب خشک می شود و ترک می خورد. لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از وازلین و یا کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.

۱۴. هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید.