

تب در کودکان

کودک شما تب کرده است؛ یعنی اینکه دمای بدنش بالا رفته است. اگر دماسنج داخل دهان گذاشته شود، دمای بالاتر از $37/7$ درجه را تب می‌گوییم. اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود، دمای بالاتر از $37/2$ درجه، تب حساب می‌شود و بالأخره اگر دماسنج داخل مقعد گذاشته شود دمای بالاتر از $38/2$ درجه، تب نامیده می‌شود.



تب، یکی از راه‌های دفاعی بدن برای مقابله با عفونت‌هاست و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب، بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی است. **بیماری‌های ویروسی برای خوب شدن نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند.**

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 وقت‌ها یک عفونت ساده باعث تب بالا (مثلاً 40 درجه) می‌شود. فراموش نکنید که هر وقت تب کردن کودک، باعث نگرانی شما شد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

برای اندازه‌گیری دمای بدن با دماسنج، سه راه وجود دارد:

* **از راه دهانی:** این روش را برای کودکان بالای ۵- سال استفاده کنید. در سنین پایین‌تر، کودکان ممکن است اشتبهاً 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 اندازه‌گیری دما مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده است، در غیراینصورت دماسنج اشتباهی دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می‌دهد. قبل از استفاده حتماً دماسنج را با آب خنک و صابون بشویید. انتهای جیوه‌دار 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 $37/7$ 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 سینه‌اش 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 طرف

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 را با کمی وازلین چرب کنید. حداقل دو دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از $38/2$ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

نکات مهم مراقبت از کودک تب‌دار:

✓ در صورت تب، لباس‌های نازک تن کودک کنید تا در دمای خانه راحت باشد. لازم نیست که برای پوشاندن او از لباس زیاد و پتوهای ضخیم استفاده کنید، اینطوری دمای بدنش از اینکه هست بالاتر هم می‌رود. مثلاً یک تی‌شرت و شلوارک نازک کافی است. موقع خواب هم یک ملافه یا پتوی نازک روی او بکشید.

✓ مقدار زیادی مایعات به کودک 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 فرزندان تمایلی هم به خوردن نداشته باشند، اما اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث می‌شود که آب بدنش از دست برود. نداشتن اشک، موقع گریه کردن، گود افتادن چشم‌ها، خشکی دهان و ادرار کردن کمتر از روزهای معمولی، نشانه کم شدن آب بدن هستند.



دانشگاه علوم پزشکی تهران
قطب جامع علمی طب کودکان
بیمارستان مرکز طبی کودکان
(واحد آموزش سلامت)

تب در کودکان



بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز طبی کودکان:
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)
<http://chmc.tums.ac.ir>

✓ کودک خود را در مدتی که تب دارد به مهد کودک، یا مدرسه نفرستید. تب باعث می‌شود فرزند شما احساس خستگی و بی‌حوصلگی کند. در این شرایط بگذارید هر چقدر می‌خواهد استراحت کند.

در اغلب موارد می‌توان از کودک تب‌دار در خانه مراقبت کرد. اما گاهی نیاز است که به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

- ◀ هنگامی که کودک شما سرحال نیست، بی‌قرار می‌کند، گریه او شدید است و با قبل فرق کرده است.
- ◀ اگر کودکان خیلی خواب‌آلود است، منگ شده، بازی نمی‌کند یا تمایلی به خوردن یا آشامیدن ندارد.
- ◀ وقتی کودک شما هنگام تب تشنج کند.
- ◀ هرگونه سؤال یا نگرانی در مورد بیماری کودکان.
- ◀ اگر کودک شما کمتر از ۳ سال دارد و تب او 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 کودکان تب دارد با گذاشتن آن در زیر بغل او به مدت ۴ الی ۵ دقیقه از درجه تب کودک خود مطلع شوید. اگر دمای بالاتر از $37/2$ درجه را نشان دهد، یعنی کودکان تب دارد.

✓ 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 می‌توانید از کولر یا پنکه برای خنک کردن محیط استفاده کنید. اگر هوای بیرون خیلی سرد یا گرم نیست می‌توانید پنجره را هم باز کنید.

✓ برای کاهش درجه تب می‌توانید از داروهای های تب‌بر استفاده کنید. یک داروی خوب **اسه تامینوفن** است. قبل از دادن دارو، درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیرید. اگر تب کودکان در ساعت‌های بعدی ادامه داشت می‌توانید هر ۴ ساعت یکبار داروی استامینوفن به او بدهید. برای کاهش تب در کودک خود از **آسپیرین استفاده نکنید**. فراموش نکنید که این داروها، بیماری‌ای که باعث تب شده است را درمان نمی‌کنند، بلکه فقط دمای بدن را کاهش می‌دهند.

✓ پاشویه کردن و حمام با آب ولرم (حدود 30 درجه، از آب سرد استفاده نکنید)، می‌تواند تب را پایین بیاورد، اما به اندازه دارو مؤثر نیست. بنابراین، بهتر است این کار در کنار مصرف داروهای تب‌بر انجام شود. هیچ وقت برای پاشویه کردن یا شستن کودک تب‌دار 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.