

کودک شما تب کرده یعنی دمای بدنش بالا رفته است اما آیا هر افزایش دمایی تب است؟ پاسخ منفی است و در ادامه با تب بیشتر آشنا خواهید شد.

چرا تب اتفاق می افتد؟

تب یکی از راه های دفاعی بدن برای مقابله با عفونت است و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب بیماری های ویروسی مثل سرماخوردگی است. بیماری های ویروسی برای خوب شدن نیازی به آنتی بیوتیک ندارند. شدت تب معمولاً نشان دهنده ی شدت بیماری نیست. خیلی وقت ها یک عفونت ساده باعث تبی بالای ۴۰ درجه می شود.

چه دمایی تب محسوب می شود و راه های

اندازه گیری آن کدام است؟

✱ از راه دهان: این روش برای کودکان ۴ الی ۵ سال استفاده می شود. در سنین پایین تر کودک ممکن است اشتباهاً دماسنج را جویده و یا با فشار دندان آن را خرد کند. جیوه درون دماسنج سمی است و می تواند سلامتی کودک را به خطر بیاندازد. بدین صورت که انتهای جیوه دار دماسنج را زیر زبان کودک قرار دهید و از او بخواهید که با لبهایش دماسنج را نگه دارد. حداقل ۳ دقیقه صبر کنید دماسنج را بیرون آورده و بخوانید اگر بالاتر از ۳۷/۵ درجه باشد کودک شما تب دارد.



نکته قابل توجه قبل از اندازه گیری دما از راه دهان:

قبل از اندازه گیری مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده باشد. در غیر این صورت دماسنج اشتباهاً دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می دهد.

✱ از راه زیر بغل: انتهای دماسنج را زیر بغل کودک قرار دهید. زیر بغل باید خشک باشد. دماسنج را با قرار دادن آرنج کودک مقابل سینه هایش در جای خود ثابت کنید. حداقل ۴ الی ۵ دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و بخوانید اگر بالاتر از ۳۷/۲ درجه باشد کودک شما تب دارد.

✱ از راه مقعد: برای اینکار کودک را از روی شکم روی باهای خود بخوابانید دماسنج را از سمتی که جیوه دارد حدود نیم تا یک سانتی متر به آرامی وارد مقعد کودک کنید، می توانید قبل از وارد کردن دماسنج با کمی وازلین آن را چرب کنید. حداقل ۲ دقیقه صبر کنید سپس دماسنج را بیرون آورده و بخوانید اگر بالاتر از ۳۸ درجه باشد کودک شما تب دارد (این روش در کودکان اسهالی استفاده نشود).

نکات قابل توجه:

✱ دماسنج های نواری که روی بیشانی چسبانده می شود دقت کافی را ندارند.



✱ بهترین و ساده ترین روش کنترل دما از راه زیر بغل است.

✱ در تمام روش های فوق قبل از گذاشتن دماسنج باید عدد دماسنج را زیر ۳۵ درجه آورد.

وقتی کودک تب می کند چه کار باید کرد؟

❖ اولین اقدام کم کردن لباس ها و پوشش کودک است. لازم نیست برای پوشاندن او از لباس های زیاد و بتوهای ضخیم استفاده کنید. در اینصورت دمای بدن وی از آن چیزی که هست بالاتر می رود.

❖ اگر کودک شما استفراغ ندارد مقدار زیادی مایعات به کودک بدهید در صورتی که کودک شما شیرخوار است حتماً شیردادن به او را ادامه دهید و اگر میل دارد دفعات شیردهی را نسبت به روزهای معمولی بیشتر کنید. ممکن است فرزندان تمایلی هم به خوردن نداشته باشد اما اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث می شود که آب بدنش از دست برود.

نشانه های کم شدن آب بدن چیست؟

✱ نداشتن اشک در هنگام گریه کردن

✱ گود افتادن چشم ها

✱ خشکی دهان

✱ ادرار کردن کمتر از روزهای معمولی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoP۳



در مورد
تب در کودکان
چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹
پمفلت آموزشی مددجو

والدین گرامی در اغلب موارد می‌توان از
کودک تب‌دار در خانه مراقبت کرد اما در
موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ اگر کودک شما سر حال نیست یا شدیداً گریه می‌کند و گریه او با قبل فرق کرده و بی‌قرار است.
- ✓ اگر کودکان منگ شده و خواب آلوده است و تمایلی به خوردن و آشامیدن ندارد.
- ✓ اگر هنگام تب تشنج کرده است.
- ✓ اگر تب همراه با علائم دیگری مثل اسهال، استفراغ و سرفه همراه است.
- ✓ اگر کودک شما کمتر از **۳ سال** دارد و تبش بالای **۳۸/۲** درجه است.
- ✓ اگر کودک شما در هر سنی تب بیشتر از **۴۰** درجه دارد.
- ✓ اگر بیش از دو روز تب ادامه یافته و کودک علائم دیگری ندارد.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

یا [http:// ziaeian.ir](http://ziaeian.ir) و

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

♦ **تن‌شویه کردن و حمام آب ولرم:** این اقدامات نیز می‌تواند تب را پایین بیاورد اما به اندازه‌ی دارو موثر نیست. بنابراین بهتر است اینکارها در کنار مصرف داروهای تب‌بر انجام شود.



نکات قابل توجه در ارتباط با تن‌شویه:

- ★ از آب سرد استفاده نکنید (حدود ۳۰ درجه باشد).
- ★ هرگز برای تن‌شویه کردن کودک تب‌دار از الکل یا نمک استفاده نکنید.
- ★ در صورت لرز کردن کودک از ادامه‌ی تن‌شویه کردن خودداری کنید.
- ★ باهای کودک را در لگن باشویه قرار ندهید (باعث لرز می‌شود).
- ★ دمای اتاق کودک را روی حدود ۲۱ درجه تنظیم کنید (در فصل زمستان نیازی به گرم کردن بیش از حد اتاق نیست).
- ★ **استراحت کردن:** فرزند شما در این دوران احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کند. در این شرایط بهتر است هر چه می‌خواهد استراحت کند.