



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

تب در کودکان



فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت بیمارستان امام

علی (ع) بجنورد

زیر نظر مسئول فنی: دکتر کوروش یوسفی

✓ اگر سن کودک بالای ۳ ماه است می توان به مقدار توصیه شده و مجاز به او استامینوفن هر ۶ ساعت و در روزهای بعدی هر ۶ ساعت داد (طبق تجویز پزشک)

✓ در صورتی که تب بیش از ۳۹/۵ درجه سانتی گراد و کودک بالای ۶ ماه است می توان طبق تجویز پزشک به او ایبوپروفن داد.

✓ تکرار ایبوپروفن به علت افزایش خطر مسمومیت، عوارض گوارشی و انتشار بعضی از عفونت ها در بدن بدون مشورت با پزشک توصیه نمی شود.

✓ به هیچ عنوان از آسپرین برای کاهش تب استفاده نکنید زیرا می تواند عوارض خطرناکی برای کودک داشته باشد.



➤ به بیماران تب دار توصیه می شود که غذاهای سبک و ساده استفاده کنند و از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزند، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می گیرد.

➤ با آب ولرم پاشویه کنید. به این صورت که تکه ای پارچه را در آب ولرم قرار داده و آن را فشار دهید تا آب اضافه آن گرفته شود سپس پارچه را در ناحیه کشاله ران، زیر بغل، گردن و شکم قرار دهید و منتظر بمانید تا پارچه ها گرم شود. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه پارچه ها را تعویض نمایید. این عمل را تا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار نمایید. سپس مجدداً درجه حرارت بدن کودک را کنترل نمایید. هرگز از الکل و نمک جهت پاشویه استفاده نکنید زیرا باعث جذب الکل از طریق پوست می شود.

نکات قابل توجه :

✓ برای پاشویه از آب سرد استفاده نکنید. زیرا موجب انقباض عروق پوست شده و در نتیجه خون کمتری زیر پوست جریان پیدا کرده، بنابراین تبادل گرمایی بین خون و پوست کاهش یافته که مانع کاهش درجه حرارت کودک می گردد.

راههای پایین آوردن تب:

- اتاق کودک خود را بیش از حد گرم نکنید و لباس های کودک را کم نمایید
- خنک نگه دارید
- 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.
- اگر کودک شیرخوار است به او زیاد شیر دهید تا کم آبی بدن کاهش یافته و در نتیجه تب کاهش یابد
- تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات و آب کافی به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید. سعی کنید از نوشیدنی هایی مانند آب میوه تازه و غذاهای سبکی مانند انواع سوپ های ساده استفاده کنید. به کودک مایعات خنک داده شود.
- 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، میدهد.

❖ خواب آلودگی غیرطبیعی

❖ سردرد شدید، تنگی نفس، گریه جیغ

مانند، تحریک پذیری و عدم توانایی والدین در آرام کردن کودک

راههای اندازه گیری درجه حرارت بدن:

- راه مقعدی (۲ تا ۳ دقیقه)، زیربانی (۳ تا ۵ دقیقه)، زیربغلی (۵ تا ۱۰ دقیقه) دماسنج زیر بغل گذاشته شود.
- دماسنج های نواری که روی پیشانی گذاشته می شود، دقت کافی را ندارند. بهتر است از دماسنج های جیوه ای که در دهان یا زیر بغل (روش ارجح) گذاشته می شوند استفاده کرد.

هرگز دماسنج شیشه ای را در دهان کودک

زیر ۷ سال قرار ندهید.



تب علامت واکنش بدن به عفونت است که در کودکان به دمای بالای ۳۷/۵ درجه سانتی گراد زیر بغل گفته می شود. گرمزدگی نیز می تواند باعث افزایش حرارت بدن گردد که ممکن است در روز گرم و در اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در ماشینی که شیشه هایش بسته است اتفاق بیفتد.

بسیاری از کودکان به تب های ویروسی مبتلا می شوند که در این صورت لازم است داغی بدن کودک کاهش یابد تب زیر ۳۸ درجه در صورتی که تحت کنترل باشد مشکلی برای کودک ایجاد نمی کند زیرا کمی تب برای از بین بردن ویروس ها لازم است.

تا زمانی که عفونت برطرف نشود

کودک تب دارد.

علائمی که می تواند از نشانه های تب در کودک باشد:

- ❖ کاهش اشتها
- ❖ رنگ پریدگی