

## تب در کودکان:

کودک شما تب کرده است، یعنی اینکه دمای بدنش بالا رفته است. اگر دماسنج داخل دهان گذاشته شود، دمای بالاتر از ۳۷/۵ درجه را تب می‌گوییم. اگر دماسنج زیر بغل گذاشته شود دمای بالاتر از ۳۷/۲ درجه تب حساب می‌شود و اگر دماسنج داخل مقعد گذاشته شود دمای بالاتر از ۳۸ درجه تب نامیده می‌شود.

## دلایل ایجاد تب:

تب یکی از راههای دفاعی بدن کودک شما برای مقابله با عفونت می‌باشد و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب بیماری‌های ویروسی است. توجه کنید که بیماری‌های ویروسی برای خوب شدن نیاز به آنتی بیوتیک ندارند.

یکی از علل افزایش درجه حرارت بدن گرمادگی می‌باشد که ممکن است در روز گرم و در اثر بازی کردن کودک شما در آفتاب یا ماندن در ماشینی که شیشه‌هایش بسته است اتفاق بیافتد. کودک شما گاهی پس از واکسن به تب خفیفی مبتلا می‌شود.

## علائم وجود تب در کودکان:

\* کاهش اشتها \* بی‌حالی \* رنگ پریدگی یا برافروختگی واضح  
\* تنفس سریع و ضربان قلب سریع



## راه‌های اندازه‌گیری درجه حرارت کودکان:

**راه زیر زبانی (۳ تا ۵ دقیقه):** از این روش را برای کودکان بالای ۴-۵ سال استفاده کنید. در سنین پایین تر، کودک شما ممکن است اشتباهاً دماسنج را جویده یا با فشار دندان آن را خرد کند. قبل از اندازه‌گیری دما مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده است، در غیر اینصورت دماسنج اشتباهاً دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان می‌دهد. انتهای جیوه دار دماسنج را زیر زبان کودک قرار دهید و از او بخواهید که با لب‌هایش دماسنج را نگه دارد.

**راه زیر بغلی (۵ تا ۱۰ دقیقه):** انتهای دماسنج را زیر بغل کودک خود قرار دهید، زیر بغل باید خشک باشد. دماسنج را با قرار دادن آرنج کودک مقابل سینه‌اش در جای خود ثابت کنید.

**راه مقعدی (۲ تا ۳ دقیقه):** برای اینکار کودک را از روی 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 با کمی وازلین آن را چرب کنید.

## راه‌های پایین آوردن تب در کودکان:

۱- مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید. در صورتی که کودک شما شیرخوار است، حتماً شیر دادن به او را ادامه بدهید. حتی اگر میل دارد، دفعات شیردهی را نسبت به روزهای معمولی بیشتر کنید. اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث می‌شود که آب بدنش از دست برود.

۲- لباس‌های کودک را کم کرده و لباس‌های نازک تن او کنید، مثلاً یک تیشرت و شلوارک نازک کافی است "موقع خواب هم یک ملافه یا پتوی نازک روی او بکشید."

اگر کودکتان عرق کرد لباس‌ها و ملحفه کودک خود را عوض کنید تا احساس راحتی کند.

۳- دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید. اگر هوا گرم است از وسیله خنک‌کننده مثل کولر برای اتاق کودک استفاده کنید اما مواظب باشید کودک در مسیر جریان مستقیم قرار نگیرد.

۴- از داروی استامینوفن و یا ایبوپروفن برای کاهش تب با تجویز پزشک استفاده کنید (استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود).

**نوجه: به هیچ عنوان از آسپرین برای کاهش تب کودک استفاده نکنید زیرا می‌تواند عوارض بسیار خطرناکی برای کودک شما داشته باشد.**

• تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر ۶ ساعت و ایبوپروفن هر ۸ ساعت است.

۵- پاشویه کردن و حمام آب ولرم هم می‌تواند به کاهش تب کمک کند. تکه‌ای 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 کودک قرار دهید و منتظر بمانید تا پارچه گرم شود. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه پارچه را تعویض نمایید. این عمل را تا ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار نمایید سپس مجدداً درجه حرارت بدن را اندازه‌گیری کنید.

• هر وقت احساس کردید کودک سردش شده و یا شروع به لرز کرده پاشویه را قطع کرده و او را سریع خشک کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) شهرستان بجنورد

## تب در کودکان



تهیه کنندگان :

نجمه روحانی ، زهرا سادات هاشمی نژاد

(دانشجویان پرستاری ورودی ۱۴۰۰ دانشگاه آزاد بجنورد)

زیر نظر:

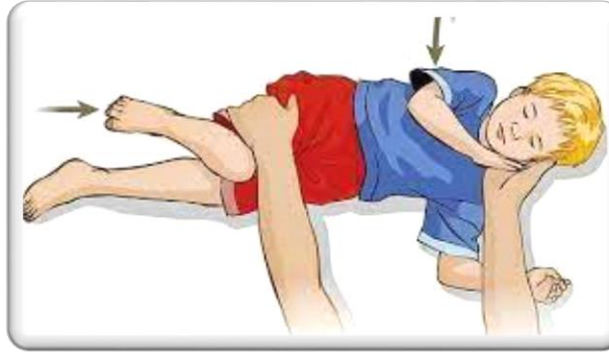
سرپرستار بخش کودکان الفت شاه پسندی

با تایید:

دکتر کورش یوسفی فوق تخصص عفونی اطفال

اسفند ۱۴۰۲

در صورت وقوع تشنج حتی اگر خفیف باشد با ۱۱۵ تماس گرفته یا کودک خود را به نزدیک ترین مرکز اورژانس ببرید.



### والدین گرمی :

در صورت مراجعه به پزشک دارو های تجویز شده به خصوص آنتی بیوتیک ها را به طور صحیح طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

در صورت ابتلای کودکان به تب و تشدید علائم و یا همراهی آن با یکی از علائم تشنج، نقاط پوستی مسطح به رنگ قرمز تیره، خواب آلودگی غیر طبیعی، سردرد شدید، کبودی لب، تنگی نفس، گریه جیغ مانند، تحریک پذیری و عدم توانایی در کنترل و آرام کردن کودک فوراً به پزشک مراجعه نمایید.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام رضا (ع)

شماره تماس ۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱-۱۸ داخلی ۲۱۷

سایت نوبت دهی اینترنتی : [nobat.nkums.ac.ir](http://nobat.nkums.ac.ir)

Reference:

Wong's Nursing Care of Infants and Children, 11<sup>th</sup>  
2019 Edition Hockenberry & Wilson & Rodgers

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 به وجود می آورد.

۷- به کودک مایعات خنک، آب میوه های تازه و غذاهای سبکی مانند سوپ بدهید.

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

- معمولاً لب کودکان مبتلا به تب خشک میشود و ترک میخورد. لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید.
- به هیچ عنوان بدون مشورت پزشک به کودک دارو و به خصوص داروی گیاهی ندهید.

**نکته : در صورت بالا رفتن تب مثلاً از ۳۸/۹ به ۴۰/۵ درجه سانتی گراد ممکن است باعث تشنج شود .**

**علائم تشنج عبارتند از:** تنفس سطحی، سختی در تنفس، راه افتادن آب دهان، بالا رفتن سیاهی چشم، تکان خوردن شدید دست ها و پاها، در زمان تشنج بلافاصله کودک را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید. سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید .

سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنج ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند. وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنج های بعدی شوید .