



## تب:

تب عموماً در نتیجه در معرض قرار گرفتن بدن در برابر میکروب ها و ویروس های عفونت زا ایجاد می شود در پاسخ به این ویروس ها و میکروب ها سلول های خونی مواد شیمیایی ترشح می کنند که درجه حرارت بدن بالا می رود. به طور کلی تب یکی از علائم شایع بیماریها در کودکان می باشد.

## علل تب:

این مسئله مهم می باشد که با تب به عنوان یک علامت برخورد شده درصد جستجوی علت آن باشیم. در بچه های زیر ۲ ماه چون تب بالا در این گروه سنی نادر است وجود تب بیانگر یک بیماری شدید باکتریال است که باید حتماً نوزاد تحت نظر پزشک باشد و به بیمارستان ارجاع گردد و از دادن خود سرانه داروهای تب بخورداری شود.

در بچه های ۲ ماه تا ۵ سال: این کودکان از تجویز تب بر بیشتر نتیجه یم گیرند اما استفاده از تب بر در صورتی باشد که یک بالایی دارند (تب ۳۹ درجه) و در صورتیکه تب بعد از ۲ روز پایین نیاید باید کودک مجدداً ویزیت شود و در صورت نیافتن علت به بیمارستان ارجاع گردد.

بچه های زیر ۵ سال مستعد تب و تشنج هستند بخصوص وقتیکه تب ۴ یا بالاتر باشد. البته تشنج با هر میزان تب ممکن است اتفاق افتد. تشنج می تواند منجر به آسیب عقلی شود. به همین علت جستجوی علت تب و درمان آن امری بسیار مهم می باشد.

## درمان تب:

اگر دماسنج، درجه بالایی از تب کودک را نشان داد، فوراً او را نزد پزشک متخصص اطفال ببرید. اما اگر تب او کمی بالاتر از دمای طبیعی بدن (۳۷ درجه سانتیگراد) بود، می توانید با راهکارهای زیر تب کودک را پایین بیاورید:

- ۱- استراحت و خوابیدن سبب کاهش تب می شود.
- ۲- اگر هوای 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. دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید. اگر هوا گرم است، لباس های نخی نازک به تن کودک کنید و هر گونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.
- ۳- کودک خود را مرتباً با آب ولرم بشویید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.
- ۴- 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. هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید.
- 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.

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 می شود، 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 مرتباً 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. این یک فرایند طبیعی است، زیرا بیشتر انرژی بدن صرف مبارزه با میکروب هایی می شود که سبب عفونت و بیماری شده اند. بنابراین به بیماران تب دار توصیه می شود که غذای 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

۱۱- در صورت مشاهده تب بالا در کودک و طولانی شدن مدت زمان تب، فوراً به پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایید.

۱۲- معمولاً 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.

۱۳- هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید. الکل حاوی گازهای سمی است. همچنین از طریق پوست جذب می شود و خیلی سریع تب کودک را پایین می آورد که این خطرناک است.

۱۴- توصیه های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتماً با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.

۱۵- اگر کودک مبتلا به تب، دچار تنگی نفس، سفتی گردن، گیجی، رخوت، هذیان، تشنج و سرفه همراه با خلط رنگی شد، سریعاً او را به پزشک برسانید.

### **چندین علت جهت عدم کنترل تب در کودکان وجود دارد:**

- عدم مصرف به موقع داروها و یا از یادبردن یک نوبت از مصرف داروها (مخصوصاً آنتی بیوتیکها)
- عدم مصرف داروهای ضد تب متناسب با سن و وزن کودک
- خود درمانی با داروهای ضد تب و تعلل در مراجعه به مراکز درمانی
- نبود آگاهی در امر کنترل تب در خانه برای مثال والدین به علت لرز ناشی از تب، بچه را با دو عدد پتو پوشانده اند و یا کنار بخاری قرار داده اند که منجر به افزایش شدیدتر تب و گاهی تشنج شده است.
- گاهی داروهای ضد تب به مدت طولانی نگهداری شده اند و تاریخ مصرف آن ها گذشته است.
- علائم دیگر تب: سر درد با بی اشتها، ضعف، خستگی و درد عضلانی می باشد.
- گرفتن درجه حرارت: درجه تب سنج باید پایین تر از ۳۶ درجه باشد که برای این امر می توان تب سنج را محکم تکان داد و با الکل شست. سپس تب سنج را به مدت ۳-۵ دقیقه در دهان یا زیر بغل قرار داد و بعد از مدت مذکور درجه را خواند.

مشاور علمی: آقای دکتر علی هوایی (متخصص کودکان و نوزادان)

منبع: میرلاشاری، ژ. رسولی، م. پرستاری کودکان - کودک بیمار، تهران، اندیشه رفیع ۱۳۸۹. چاپ دوم.