

## تب :

تب از علائم بیماری بوده و حالتی است که در آن دمای بدن جانوران خونگرم از مقدار طبیعی آن بیش تر شده و نقطه ثبت دمایی در مغز ( set - point ) جابجا می شود. تب نشانه مبارزه بدن در برابر عوامل بیماری زا است و گاهی پاسخ دمایی دستگاه ایمنی بدن نسبت به عفونتهای داخلی تلقی می شود. در واقع در گرمای حاصل از تب بسیاری از میکروبها توانایی رشد ندارند. در انسان که میانگین دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی گراد است. دمای برابر یا بیشتر از ۳۸ درجه سانتی گراد ( در حالت استراحت ) تب به شمار می آید تب بیش از ۴۰ درجه تهدید بزرگی برای جان انسان محسوب می شود، چرا که عملکرد آنزیمها و سایر پروتئینهای بدن را دچار اختلال می کند. به تب ۳۷/۵ تا ۳۷/۹ تب خفیف گفته می شود. تشنج از نتایج تب بالاست. تب ۴۰ درجه و بیشتر، به ویژه در کودکان، نیازمند توجه و درمان سریع است. هنگامی که دمای بدن شخص به ۴۴/۴ تا ۴۵/۵ برسد، مرگ او حتمی است.

## اندازه گیری دمای بدن :

دمای بدن با دماسنج طبی اندازه گیری می شود. دمای بدن می تواند از راه دهان ( زیر زبان )، مقعد ( دقیق ترین شیوه که برای نوزادان و کودکان خردسال استفاده می شود )، زیر بغل یا پرده گوش انجام گیرد.

دمای طبیعی بدن انسان که از راه دهان و در حالت استراحت اندازه گیری شود برابر است با ( ۰/۴ + و - ۳۶/۸ ) درجه سانتی گراد. به این ترتیب هر دمایی که از طریق دهان اندازه گیری

شود و بین ۳۶/۴ و ۳۷/۲ باشد طبیعی است.

با این وجود، موارد بسیاری هستند که در تغییر دمای بدن نقش دارند و باید هنگام اندازه گیری مورد توجه قرار گیرند. سن، لباس های فرد، دمای اتاق و ساعات مختلف شبانه روز در طول روز در دمای بدن تاثیر می گذارند. دمای بدن در طول شبانه روز به طور طبیعی تغییر می کند. کمترین دمای بدن در حدود ساعت ۴ صبح، و بیشترین دما حدود ساعت ۱۸ است ( البته به شرط اینکه عادت فرد این باشد که در روز بیدار باشد و در شب بخوابد). به این ترتیب، دمای ۳۷/۵ درجه سانتی گراد که از طریق دهان و به هنگام عصر گرفته شده باشد، الزاما تب نیست، در حالی که همین دما صبحگاه تب محسوب می شود.

به هنگام اندازه گیری دمای بدن از طریق دهان باید در نظر داشت که خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن حداقل ۲۰ دقیقه قبل از اندازه گیری موجب تغییر دمای دهان می شود. دمای بدن پس از صرف غذا افزایش می یابد. نکته دیگر اینکه به طور متوسط، دمای بدن زنان به مدت ۱۴ روز پس از تخمک گذاری ۱ درجه سانتی گراد افزایش می یابد.

به علاوه، عوامل روان شناختی نیز موجب تغییر دمای بدن می شوند.



## علت تب و مکانیسم پاسخ التهابی :

دمای بدن توسط هیپوتالاموس تنظیم می شود. عوامل تب زا موجب پاسخ و عملکرد هیپوتالاموس می شوند و هیپوتالاموس، پروستاگلانندین بیشتری تولید می کند و در نتیجه تب ایجاد می شود.



## عوامل ایجاد کننده تب :

\* بیماریهای عفونی چون آنفولانزا، سرما خوردگی، ایدز، مالاریا، گاسترو آنتریت ( التهاب ویروسی معده و روده ها ) و مونو نوکلئوز عفونی

\* التهابات پوستی چون کورک، آکنه و آبسه

\* بیماریهای نقص ایمنی چون سارکوئیدوز و لوپوس منتشر



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	تب
تهیه و تدوین	صدیقه کمانی - کارشناس پرستاری واحد آموزش سلامت
مشاور علمی	آقای دکتر خلیل پور
سال تهیه	بهمن ماه ۱۴۰۲
کد پمفلت	AW6-62
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع علمی: مراقبت های پرستاری برونر و سوارث	

پیش از آن که آنتی بیوتیکها ابداع شده و به بازار بیایند ، برای درمان سیفلیس عصبی ، به طور عمدی و مصنوعی ، در بیمار تب ایجاد می کردند که این عمل نتیجه بخش هم بود .

## درمان :

هر تبی لزوما مورد درمان مستقیم قرار نمی گیرد . به بیمارانی که تب دارند توصیه می شود به مقدار کافی مایعات بنوشند ، چرا که تب موجب تبخیر آب بدن می شود . از آنجا که مصرف آب بیش از حد موجب هیپوناترمی ( کاهش نمک های محلول در پلاسماي خون ، به خصوص سدیم ) می شود ، مصرف سایر نوشیدنی ها نیز توصیه می شود . تب موجب افزایش تپش قلب می شود و ممکن است به افراد مسن یا افرادی که دچار بیماری های قلبی و عروقی هستند فشار وارد کند .

برای پایین آوردن تب از تب برهایی مانند استامینوفن ، پاراستامول ، ایبوپروفن و گاه آسپرین استفاده می شود و ناپروکسن هم گاهی استفاده می شود . علاوه بر مصرف دارو ، استفاده از لباس یا حوله مرطوب و خنک ، پاشویه و حمام با آب ولرم موجب کاهش دمای بدن می شود .



\* تخریب بافتها ، همچون همولیز ( تخریب گلبول های قرمز ) ، انفارکتوس ( مرگ ناگهانی همه یا بخشی از سلول های یک بافت به علت کمبود اکسیژن ) ، سندرم له شدگی ، خونریزی مغزی

\* تب های حاصل از مصرف داروهایی چون پروژسترون و نیز شیمی درمانی . تب های حاصل از مصرف برخی داروها به عنوان اثر جانبی دارو همچون آنتی بیوتیک ها و تب های حاصل از قطع برخی داروها چون هروئین و فنتانیل

\* سرطانها به خصوص سرطان خون ، سرطان لنف و سرطان کلیه  
\* برخی اختلالات متابولیسم چون نقرس و پور فیوری

## فواید تب :

از لحاظ علمی ، تب پاسخ ایمنی است که به بدن کمک می کند تا در برابر عوامل بیماری زا مقابله کند ، و از این نظر مفید است . تب مانع از رشد و حتی مرگ برخی از عوامل بیماری زا می شود . به علاوه ، بالا رفتن دمای بدن موجب تکثیر گلبول های سفید و افزایش بازده آن ها در مقابل میکروبها می شود .

تحقیقات نشان می دهد که تب آثار موثری بر بهبودی دارد :

- \* افزایش تحرک گلبول های سفید
- \* تقویت فاگوسیتوز در گلبول های سفید
- \* تکثیر لنفویست ها
- \* افزایش میزان پادتن