

تعریف تب :

تب عبارت است از افزایش درجه حرارت بدن که از تغییرات طبیعی آن بیشتر شود . تب یک بیماری نیست ، بلکه علامت بیماری بوده و نشان دهنده عفونت زمینه ای و یا برخی عوارض است . در واقع تب واکنش دفاعی بدن می باشد . سیستم دفاعی بدن کودک شامل گلبولهای سفید خون است که به باکتریها حمله کرده و آنها را از بین می برند . تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب دارد . بنابراین تب یکی از راههای دفاعی بدن برای مقابله با عفونتهاست .

دمای بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد دهانی و ۳۸ درجه مقعدی و ۳۷/۲ زیر بغل تب محسوب می شود .

علل تب :

* عفونتهای دستگاه تنفس

* واکنشهای ناشی از واکسیناسیون

* UTI (عفونتهای مجاری ادراری)

* پنومونی

* مننژیت

* اختلالات ایمنی

* کم آبی

* مسمومیت و گرمازدگی

یکی دیگر از دلایل تب گرمازدگی است . گرمازدگی عارضه ای خطرناک است که ممکن است بر اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در اتومبیلی که شیشه هایش بالاست در یک روز گرم اتفاق افتد .

تظاهرات بالینی :

* دمای بالای بدن و برافروختگی پوست

* عرق کردن

* لرز

* بیقراری و خواب آلودگی

* بی اشتها

نحوه اندازه گیری تب :

لمس کردن بدن و پیشانی کودک هیچ ارزشی ندارد و باید حتما از دماسنج استفاده کرد .

سه راه برای اندازه گیری دمای بدن وجود دارد :

از راه دهانی : برای کودکان ۴-۵ سال استفاده می شود . در سنین پایین تر ، کودکان ممکن است دماسنج را جویده یا با فشار دندان خرد کنند . جیوه درون دماسنج سمی است ، می تواند سلامت کودک را به خطر اندازد . قبل از اندازه گیری مطمئن شوید کودک در نیم ساعت گذشته مایعات خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده باشد و حتما دما سنج با آب خنک و صابون شسته

شود . انتهای جیوه دار در زیر زبان کودک قرار گرفته و از کودک خواسته می شود با لبهایش دماسنج را نگه دارد . سه دقیقه صبر کرده و عدد روی دماسنج خوانده می شود . اگر بالای ۳۷/۵ باشد کودک تب دارد .

راه زیر بغلی : انتهای جیوه ای در زیر بغل گذاشته می شود حداقل ۵-۴ دقیقه صبر کرده ، سپس اگر عدد روی دماسنج بالای ۳۷/۲ بود کودک تب دارد .

راه مقعدی : برای این کار کودک را از روی شکم روی پاهای خود خوابانده و سپس انتهای جیوه ای حدود نیم الی یک سانتی متر به آرامی به مقعد کودک وارد می شود ، می توان قبل از وارد کردن دماسنج با مقداری وازلین آن را چرب نمود . حداقل ۲ دقیقه صبر کرده ، دماسنج را بیرون آورده . اگر عدد روی آن بالای ۳۸ باشد کودک تب دار است .

دماسنج های نواری که روی پیشانی چسبانده می شوند دقت کافی ندارند .

راههای پایین آوردن تب : به جز نوزادان تا یک ماهگی

* لباس و پوشش کودک را کم نمایید .

* مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید .

در صورتی که کودک شیر خوار است مقدار زیادی به کودک شیر بدهید تا درجه حرارت کودک پایین آید و از کم آب شدن بدن وی جلوگیری شود .

* هنگامی که کودک بیمار می شود و تب می کند ، اشتهايش به



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	تب در کودکان
تهیه و تدوین	صدیقه کمائی - کارشناس پرستاری واحد آموزش سلامت
مشاور علمی	خانم دکتر داریس
سال تهیه	بهمن ماه 1404
کد پمفلت	AW7-14
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلدیس شاهین شهر	
منابع: پرستاری کودکان مارلو . مترجم : سونیا زیر نظر اعظم گیوری	

*برای کاهش تب می توانید از داروهای تب بر مانند استامینوفن و یا ایبو پروفن با تجویز پزشک استفاده کنید .

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد :

*درجه حرارت مقعدی بالای ۳۸ درجه سانتی گراد در کودک کمتر از سه ماه

*درجه حرارت بالای ۳۸/۳ درجه سانتی گراد در کودک سه ماهه و بالاتر . به طور کلی تب در کودکان کمتر از سه ماه باید جدی گرفته شود .

استامینوفن : بیشترین داروی مصرفی جهت کاهش تب در کودکان بوده که اگر تب ادامه داشت می توان هر ۴ ساعت آن را تکرار کرد . اشکال دارویی آن به صورت قطره ، شربت و شیاپ می باشد . رعایت دوز و زمان صحیح آن از مهمترین نکات کنترل تب در کودکان است .

ایبو پروفن : یکی از داروهای مهم در کنترل تب و التهاب کودکان است . به صورت قرص و شربت در دسترس می باشد . همزمان دو داروی استامینوفن و بروفن را با هم ندهید . در سن کمتر از ۶ ماه داده نشود. تب و تشنج در سن ۶ ماه تا ۶ سال بیشتر مرتبط با تغییرات دما است . برای کاهش تب از آسپرین استفاده نکنید .



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 توصیه می شود که به کودکان تب دار غذای سبک و ساده بدهید و از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می گیرد .

*برای پایین آوردن تب می توان کودک را مرتباً با آب ولرم پاشویه کنید. برای پاشویه پارچه های تمیز و مرطوب را بر روی زیر بغل و کشاله ران کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یکبار آنها 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 .

*در حین پاشویه اگر کودک سردش شده و یا لرز کند پاشویه متوقف و او را خشک کنید و پاشویه باید با مصرف استامینوفن باشد. در زمان تب همراه با عفونت اصولاً اندام ها سرد می باشد .

*هرگز از آب سرد برای پاشویه استفاده نکنید زیرا باعث لرز کودک ، علاوه بر تب او می شود . دمای آب باید ۳۲-۳۰ درجه باشد .

*هرگز با استفاده از الکل یا نمک پاشویه نکنید . زیرا از طریق پوست جذب شده و وارد خون می شود و باعث مشکلاتی می شود

*در صورت طبیعی شدن حرارت بدن ، پاشویه را قطع و لباس سبک به تن بیمار کرده و حرارت بدن او هر نیم ساعت کنترل می شود .