



کنترل تب در کودکان



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منابع: مارلو، داروتی، پرستاری کودکان

کودک، پرستاری کودکان ۲۰۱۷

تب در کودکان

تب به معنای افزایش دمای بدن است. تب، یکی از راههای دفاعی بدن برای مقابله با عفونت هاست و همیشه هم چیز بدی نیست. بیشتر مواقع علت تب بیماریهای ویروسی مثل سرما خوردگی است. بیماریهای ویروسی برای خوب شدن نیازی به آنتی بیوتیک ندارند. گاهی بچه ها بعد از واکسن زدن تب میکنند. یادتان باشد که دندان در آوردن معمولاً باعث تب در کودک نمیشود. تب فقط وقتی نیاز به درمان دارد که از ۳۸٫۵ درجه بیشتر شده یا باعث ناراحتی در کودک شود. شدت تب نشاندهنده شدت بیماری نیست خیلی وقتها یک عفونت ساده باعث تبی بالا (مثلاً ۴۰ درجه) میشود.

نحوه اندازه گیری تب:

سه راه برای اندازه گیری دمای بدن وجود دارد.

(الف) از راه دهانی _ این روش را برای کودکان بالای ۴الی ۵ سال استفاده میشود. در سنین پایینتر، کودکان ممکن است اشتباهاً دماسنج را جویده یا با فشار دندان آن را خرد کنند. جیوه درون دماسنج سمی است و میتواند سلامتی کودک را به خطر بیندازد. قبل از اندازه گیری دما مطمئن شوید که کودک در طی نیم ساعت گذشته مایع خیلی داغ یا خیلی سرد نخورده است، در غیر این صورت دماسنج اشتباهی دما را خیلی بالا یا خیلی پایین نشان میدهد. قبل از استفاده حتماً دماسنج را با آب خنک و صابون بشویید.

انتهای جیوه دار دماسنج را زیر زبان کودک قرار دهید و از او بخواهید که بالبهایش دماسنج را نگه دارد. حداقل سه دقیقه صبر کنید. دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از ۳۷٫۵ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

(ب) از راه زیر بغل - انتهای دماسنج را زیر بغل کودک قرار دهید. زیر بغل باید خشک باشد. دماسنج را با قرار دادن آرنج کودک مقابل سینه اش در جای خود ثابت کنید. حداقل ۴الی ۵ دقیقه صبر کنید دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از ۳۷٫۲ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

(ج) از راه مقعدی - برای این کار کودک را از روی شکم روی پاهای خود بخوابانید. دماسنج را از سمتی که جیوه دارد حدود نیم تا یک سانتی متر به آرامی به مقعد کودک وارد کنید. میتوانید قبل از وارد کردن، دماسنج را با کمی وازلین چرب کنید. حداقل دو دقیقه صبر کنید سپس دماسنج را بیرون آورده و عدد آن را بخوانید. اگر بالاتر از ۳۸ درجه باشد یعنی کودک شما تب دارد.

اقدامات لازم در هنگام بروز تب:

(۱) لباسهای نازک به کودک بپوشانید تا در دمای خانه راحت باشد. لازم نیست که برای پوشاندن او از لباسهای زیاد و پتوهای ضخیم استفاده کنید زیرا باعث افزایش دمای بدن کودک میشود مثلاً یک تی شرت و شلوارک نازک کافی است و موقع خواب هم یک ملافه یا پتوی نازک روی او بکشید.

مواردیکه باید حتما به پزشک مراجعه نمود:

- اگر کودک شما سر حال نیست ، بیقراری میکند ، شدیداً گریه میکند و گریه او با قیلا فرق کرده است.
- اگر کودکتان خیلی خواب الود است ، منگ شده ، بازی نمیکند یا تمایلی به خوردن یا آشامیدن ندارد.
- اگر کودک شما هنگام تب تشنج کرده است .
- اگر کودک شما کمتر از ۳ سال دارد و تبش بالای ۳۸/۲ درجه است.
- اگر کودک شما در هر سنی تب بیشتر از ۴۰ درجه دارد.
- اگر تب بیش از دو روز ادامه یافته و کودک علامت دیگری ندارد.
- نداشتن اشک موقع گریه کردن ، گود افتادن چشم ها ، خشکی دهان و ادرار کردن کم تر از روز های معمولی نشانه کم شدن آب بدن هستند.

در ابتدا هر شش ساعت تجویز میشود. اگر تب کودکتان در ساعت های بعدی ادامه داشت میتوانید هر ۴ ساعت یکبار داروی استامینوفن را به او بدهید. در صورت استفاده از قطره دو برابر وزن شیرخوار قطره داده شود. در اطفال به ازای هر پنج کیلوگرم وزن بدن ۲,۵ سی سی شربت داده شود. فراموش نکنید که این دارو ها، بیماری که باعث تب شده است را درمان نمیکند بلکه فقط دمای بدن را کاهش میدهند.

۸) بهتر است همیشه یک دماسنج در منزل داشته باشید و هر وقت احساس کردید کودکتان تب دارد با گذاشتن آن در زیر بغل کودک به مدت چهار الی پنج دقیقه و خواندن عدد آن از درجه تب کودک خود مطلع شوید . قبل از اندازه گیری تب بهتر است .

نکات :

- برای کاهش تب در کودک خود از آسپیرین استفاده نکنید.
- هیچ وقت برای پاشویه کردن یا شستن کودک تب دار خود از الکل استفاده نکنید .
- هیچ وقت کودکتان را در حمام تنها نگذارید . هر وقت احساس کردید کودک سردش شده و یا شروع به لرز کرده او را سریع بیرون آورده و خشک کنید.

۲) مقدار زیادی مایعات به کودک خود بدهید .
۳) در صورتی که کودک شما شیر خوار است حتما شیر دادن به او را ادامه دهید حتی اگر میل دارد دفعات شیر دهی را نسبت به روز های معمولی بیشتر کنید . ممکن است فرزندان تمایلی هم به خوردن نداشته باشند، اما اگر مایعات کافی ننوشد تب باعث میشود که آب بدنش از دست برود .

۴) اگر امکان دارد دمای اتاق کودک را روی حدود ۲۱ درجه تنظیم کنید . در فصل زمستان نیازی به گرم کردن بیش از حد اتاق نیست و در تابستان میتوانید از کولر یا پنکه برای خنک کردن محیط استفاده کنید . اگر هوای بیرون خیلی سرد یا گرم نیست میتوانید پنجره را هم باز کنید.

۵) پاشویه کردن و حمام آب ولرم (حدود سی درجه، از آب سرد استفاده نکنید) هم میتوانند تب را پایین بیاورند اما به اندازه دارو موثر نیست بنابراین بهتر است این کار در کنار مصرف دارو های تب بر انجام شود .

۶) کودک خود را در مدتی که تب دارد به مهدکودک یا مدرسه نفرستید . تب باعث میشود کودک احساس خستگی و بی حوصلگی کند در این شرایط بهتر است استراحت کند .

۷) برای کاهش درجه تب میتوانید از دارو های تب بر استفاده کنید . یک داروی خوب استامینوفن است . قبل از دادن دارو درجه حرارت بدن کودک را اندازه بگیرید .