

تب و علائم آن در کودک



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	تب
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر بارچی نژاد
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

بیشتر پزشکان توافق دارند که دمای طبیعی بدن برای یک کودک سالم کمتر از ۸/۳۷ درجه سانتی گراد است و اگر دمای بدن نوزاد یا کودک شیرخوار شما ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر باشد، او تب دارد. اندازه گیری دقیق درجه حرارت مرکزی بدن کودک ممکن است با دماسنج های مختلفی مثل **دماسنج گوشی** و **دماسنج دیجیتال پیشانی** توسط پزشک کودک انجام شود. اما گاهی راه های دیگری هم وجود دارد و در هر صورت، لازم است شما به پزشک کودک خودتان اعتماد کنید.

سن می تواند یک عامل تعیین کننده در وجود تب کودک باشد. به عبارت دیگر؛ تب در کودکان زیر سه ماه جدی تر است. رفتار کودک هم یک عامل مهم دیگر است، یعنی تبی که کودک را از بازی کردن و غذا خوردن به طور معمول باز نمی دارد، اغلب نمی تواند موضوع نگران کننده ای باشد. غیر از این موارد، بدن بچه های بزرگ تر بعد از بیدار شدن از یک چرت روزانه یا بعد از دویدن و بازی کردن ممکن است گرم تر باشد.

همچنین به خاطر داشته باشید که دمای بدن همه افراد، در اواخر بعد از ظهر و اوایل شب افزایش و بین نیمه شب و صبح زود کاهش می یابد. در هر صورت اگر نگران هستید، درجه حرارت بدن کودک هر چه باشد، لازم است با پزشک تماس بگیرید و از او برای معاینه کودکان کمک بگیرید.

زمان تماس با پزشک برای تب کودک

برخی از زمان های ضروری تماس با پزشک در صورت وجود تب کودک شامل موارد زیر است:

- سن کودکان کمتر از سه ماه باشد و دمای بدن او ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر است. کودکی که این قدر کوچک است باید برای بررسی وجود عفونت یا بیماری های جدی معاینه شود. از دادن هر نوع داروی تب بری به کودک خودداری کنید، زیرا اول باید پزشک

درجه حرارت دقیق بدن کودک را اندازه بگیرد و او را معاینه کند.

- اگر کودک شما سه ماهه یا بزرگ تر باشد و کمی تب دارد، مهم ترین نکته این است که او چگونه به نظر می رسد و چگونه رفتار می کند. اگر سر حال و خوب به نظر می رسد و مایعات می خورد، نیازی به تماس با پزشک نیست ولی اگر تبش بیشتر از ۲۴ ساعت ادامه یابد یا درجه تب بسیار بالا باشد، لازم است از پزشک خود راهنمایی بخواهید. پزشک ممکن است به شما بگوید که اگر تب کودک به ۴۰ درجه سانتی گراد برسد، بدون در نظر گرفتن علائم دیگر، فوراً با او تماس بگیرید.
- سن کودک شما بین سه تا شش ماه باشد و تب ۳/۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر دارد، یا اگر کودک بزرگ تر از شش ماه است و درجه حرارت ۴/۳۹ درجه سانتی گراد یا بالاتر دارد و علائمی مانند از دست دادن اشتها، سرفه، نشانه هایی از گوش درد، بهانه گیری غیر معمول یا خواب آلودگی یا اسهال یا استفراغ یا هر علامت مهم دیگری دارد باید به پزشک کودکان مراجعه کنید.

همچنین در صورت مشاهده هر کدام از موارد زیر در رابطه با تب با پزشک کودکان تماس بگیرید یا به مطبش مراجعه کنید:

- کودک به طرز محسوسی رنگ پریده یا برافروخته باشد یا دفعات ادرار کردن او کم شده است.
- متوجه قرمزی روی پوست یا هر عارضه پوستی بدون علت دیگری در کودک شده اید. این نوع حساسیت اگر با تب همراه باشد، می تواند نشانه یک مشکل جدی تر باشد. جوش های کوچک بنفش قرمز یکه وقتی آنها را فشار می دهید سفید یا کمرنگ نمی شود یا دمل های بزرگ بنفش می تواند نشانه یک عفونت باکتریایی بسیار جدی یا بیماری التهابی مهم باشد.
- کودک در تنفس مشکل دارد، برای نفس کشیدن تلاش بیشتری می کند یا تنفس او سریع تر از حد معمول است و

شود. همچنین الکل می‌تواند بدن کودک را با سرعت زیادی سرد کند که در نهایت درجه حرارت بدن کودک را افزایش خواهد داد.

دقت کنید که آب مصرفی سرد نباشد و حداکثر ۵ درجه از درجه حرارت بدن کودک کمتر باشد. در صورت بروز لرز یا ناخوشایندی کودک، از تن‌شو به یا پاشویه کردن کودک خودداری کنید و آن را متوقف کنید.

عوارض تب در کودک

تب در کودکان می‌تواند منجر به بروز عوارضی شود که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

تشنج ناشی از تب: تب گاهی اوقات باعث تشنج در نوزادان و کودکان می‌شود. این نوع تشنج بیشتر در کودکان بین سن‌های شش ماه تا هفت سال شایع است. کودکی که دچار این نوع تشنج شده، ممکن است چشم خود را به یک طرف بچرخاند، بزاق از دهانش جاری شود یا استفراغ کند. اندام کودک ممکن است سفت شود و بدن او دچار حرکت یا کشش ناگهانی یا حرکت تند و سریع شود. تشنج در اغلب موارد بی‌خطر است. هر چند آگاهی از این موضوع، نمی‌تواند جلوی وحشت شما را از مشاهدهٔ حملهٔ تشنج در کودک بگیرد، اما سعی کنید در چنین موقعیتی به تمام شدن و بی‌خطر بودن آن در کودک فکر کنید تا اوضاع را برای خودتان ترسناک‌تر نکنید. پس از هر گونه اقدام خاصی در چنین موردی خودداری کنید و سریع فرزند خود را به اورژانس برسانید.

بازگشت تب: داروهای تب‌بر، درجه حرارت بدن را به طور موقت پایین می‌آورد، اما بر منشاء ایجاد عفونت تأثیری نمی‌گذارد، بنابراین کودک شما ممکن است تا زمانی که عفونت در بدن او وجود دارد، باز هم دچار تب شود. از بین رفتن عفونت از بدن می‌تواند چند روز طول بکشد. پس بصور باشید و از کودکان با توجه به نکات گفته‌شده مراقبت کنید و یادتان باشد هر گونه مشکل یا نکتهٔ مبهمی را با پزشک در میان گذاشته و بدون مشورت او اقدامی انجام ندهید.

داروهای تب‌بر: اگر تب، کودک شما را اذیت می‌کند، در صورت تأیید پزشک می‌توانید برای پایین آوردن درجه حرارت بدن، به او قطرهٔ استامینوفن کودکان بدهید. هنگام دارو دادن به کودک خیلی مراقب باشید، زیرا وزن کودک دز مناسب دارو را تعیین می‌کند. لازم است همیشه از پیمانۀ همراه دارو یا قطره‌چکان برای اندازه‌گیری میزان داروی مصرفی استفاده کنید. داروهای کاهش تب را بیشتر از دز توصیه‌شده به کودکان ندهید. دستورالعمل‌های روی جعبهٔ دارو احتمالاً توضیح می‌دهد که می‌توانید قطرهٔ استامینوفن را هر چهار یا شش ساعت به کودک بدهید، اما هرگز به کودک خود آسپیرین ندهید. آسپیرین می‌تواند خطر ابتلا کودک به سندرم ری، اختلالی نادر اما بالقوه کشنده، را بیشتر کند. بیشتر پزشکان داروهای بدون نسخهٔ پزشک برای سرفه و سرماخوردگی را برای نوزادان توصیه نمی‌کنند، اما اگر کودک در حال حاضر، داروهای تجویزی پزشک را مصرف می‌کند، قبل از دادن هر داروی دیگری مثل ایبوپروفن یا استامینوفن، با پزشک کودک صحبت کنید. داروهای سرفه و سرماخوردگی ممکن است حاوی این اقلام ایبوپروفن یا استامینوفن باشند، بنابراین ممکن است با این کار، به کودک بیش از حد دارو داده باشید. قبل از دادن داروهای مسکن به کودک نیز باید با پزشک مشورت کنید. از دادن ایبوپروفن به شیرخوار یا کودکان بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.

پرهیز از پوشاندن لباس بیش از حد به کودک: برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، **شیر مادر** یا **شیر خشک** زیادی به او بدهید و لباس زیادی به او نپوشانید یا وقتی خواب است، خیلی او را با لباس یا پتو گرم نکنید. اگر به دلیل **پوشیدن لباس‌های اضافی و یا داغ بودن هوا**، درجه حرارت بدن کودک بالاتر از حد طبیعی است، سعی کنید با کم کردن چند لایه از لباس‌های او و فراهم کردن فضای خنک برای استراحت یا بازی، به پایین آوردن دمای بدن او کمک کنید.

کاهش تب با اسفنج مرطوب: برای کاهش تب، می‌توانید یک اسفنج مرطوب‌شده با آب ولرم را به بدن کودک بکشید یا او در آب ولرم حمام دهید. هرگز سعی نکنید برای کاهش تب، به بدن کودک الکل بزنید. الکل می‌تواند از طریق پوست جذب و وارد جریان خون کودک

حتی پس از اینکه تبی او را با یک بوآر بینی کودکان تمیز می‌کنید، تغییر ایجاد نشود. این حالت می‌تواند نشانهٔ عفونت‌های شدید ریوی باشد.

• کودک شما بیمار و بی‌حال به نظر برسد و درجه حرارت بدن او کمتر از حد طبیعی؛ کمتر از ۳۶ درجه سانتی‌گراد است. گاهی بدن نوزادان خیلی کوچک وقتی بیمار می‌شوند، به جای تب کردن، سرد می‌شود.

وقتی کودک تب دارد اما علائم آبریزش بینی، **سرفه**، **مشکل استفراغ** یا **اسهال** را ندارد، تشخیص علت تب می‌تواند مشکل باشد. عفونت‌های ویروسی زیادی وجود دارد که می‌تواند بدن را دچار تب کنند و هیچ علائمی نداشته باشند. برخی از این باکتری‌ها مانند سرخچه، سه روز تب بسیار بالا و سپس کپهر صورتی گمرنگ یا تظاهرات پوستی روی بدن ایجاد می‌کند. بیشتر عفونت‌های جدی مانند مننژیت، **عفونت‌های دستگاه ادراری**، یا باکتریایی یعنی وجود باکتری در جریان خون، نیز ممکن است تب بالایی را بدون هیچ علائم خاصی ایجاد کند. اگر کودک شما به طور مداوم برای بیش از ۲۴ ساعت بدون تب در نظر گرفتن هیچ علائم دیگری، تب ۳۹ درجه یا بالاتر دارد، لازم است با پزشک تماس بگیرید. سن کودک هرچه باشد، اگر او علائمی دارد که یک بیماری یا عفونت جدی را نشان می‌دهد، پزشک از شما می‌خواهد کودک را برای ارزیابی و معاینه شدن به مطب او یا به یک مرکز اورژانس ببرید.

روش‌های درمان تب در کودک

تب، بخشی از دفاع بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌هاست و ابتلا به تب، به بدن پیام می‌دهد که گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌های بیشتری برای مبارزه با عفونت بسازد. از سوی دیگر نیز اگر درجه حرارت کودک بیش از حد بالا باشد، او ناراحت‌تر از آن خواهد بود که بتواند چیزی بخورد، بنوشد یا بخوابد و همین موضوع بهبود او را سخت‌تر خواهد کرد. پس از تشخیص پزشک برای درمان و در صورت تأیید او می‌توانید موارد زیر را برای بهبود سریع‌تر کودک در نظر بگیرید:

