

به نام خدا



نکاتی درباره تب در کودکان

(تهیه کننده:)

(دپارتمان آموزش به بیماران)

نکاتی درباره تب در کودکان:

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 ($37/5$ درجه سانتیگراد) بود می‌توانید با راهکارهای زیر تب کودک را پایین بیاورید:

۱- دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید. اگر هوا گرم است لباس نخی نازک به تن کودک کنید و هر گونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.

۲- اگر هوا 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.

۳- کودک خود را مرتباً با آب ولرم پاشویه کنید دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید زیرا باعث لرز کودک علاوه بر تب او می‌شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.

۴- تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می‌شود بنابراین مایعات و آب کافی به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید، سعی کنید از نوشیدنی‌هایی مانند آبمیوه تازه و غذاهای سبکی مانند انواع سوپ‌های ساده استفاده کنید.

۵- دست‌های کودک را مرتباً با آب و صابون بشوید مخصوصاً وقتی می‌خواهید به او غذا بدهید.

۶- شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می‌شود زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت‌های آسیب دیده را می‌دهد.

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 می‌شود 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 می‌شود. نکته‌ای 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 می‌شود و تب می‌کند، اشتهايش به غذا خوردن کم می‌شود این یک فرآیند طبیعی است زیرا بیشتر انرژی بدن صرف مبارزه با میکروب‌هایی می‌شود که سبب عفونت و بیماری شده‌اند. بنابراین به بیماران تب دار توصیه می‌شود 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 می‌گیرد.

! توجه:

- ۱- اگر قرار است برای درمان تب کودک از قطره استامینوفن استفاده کنید باید هر ۶ ساعت دو برابر وزن به او قطره بدهید برای مثال اگر کودکی ۱۵ کیلو وزن دارد باید هر شش ساعت ۳۰ قطره استامینوفن در دهانش بچکانید.
- ۲- اگر کودک سن بالاتری دارد و دیگر قطره کفاف درمان تب را نمی‌دهد بهتر است از شربت استامینوفن استفاده کنید!
- ۳- اگر کودک استفراغ می‌کند و نمی‌توانید از راه خوراکی به او استامینوفن بدهید بهتر است از شیاف استامینوفن استفاده کنید!

برای کودک تب دار چه لباسی مناسب است:

- ✓ از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بستهای فلزی و پر دکمه اجتناب کنید.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک کودک برساند زیرا معمولاً تب سبب عرق کردن کودک می شود. لباس های نخی هوای کافی را به پوست کودک می‌رسانند و او را خنک نگه می‌دارند.
- ✓ سعی کنید از لباسهای نو برای کودک مبتلا به تب استفاده نکنید زیرا تب در کودکان معمولاً با استفراغ و اسهال همراه است بنابراین ممکن است لباسهای نو کودک کثیف شود.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که بتوانید سریعاً آن را از تن کودک در آورید و یا به او بپوشانید زیرا ممکن است در اثر بالا رفتن دمای بدن کودک مجبور به تعویض لباس کودک شوید.

! هشدار:

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.

- ۱۱- کودک خود را از بچه‌های دیگر دور نگه دارید زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.
- ۱۲- در صورت مشاهده تب بالا در کودک و طولانی شدن مدت زمان تب، فوراً به پزشک متخصص اطفال مراجعه نمایید.
- ۱۳- معمولاً لب افراد مبتلا به تب خشک می شود و ترک می‌خورد لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می‌توانید از وازلین و یا کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.
- ۱۴- 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.
- ۱۵- توصیه های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتماً با پزشک منحص اطفال در این باره مشورت کنید.