

### ❖ تب چیست؟

تب عموماً در نتیجه در معرض قرار گرفتن بدن در برابر میکروب ها و ویروس های عفونت زایجاد می شود در پاسخ به این ویروس ها و میکروب ها سلول های خونی مواد شیمیایی ترشح می کنند که درجه حرارت بدن بالا می رود .

### ❖ چه چیزی باعث تب می شود؟

عفونت: بیشتر تب ها در اثر عفونت یا دیگر بیماری ها به وجود می آیند تب با یک مکانیسم دفاعی طبیعی، همزمان به بدن در مبارزه با عفونت ها کمک می کند. مصونیت: نوزادان و کودکان گاهی پس از واکسن زدن به تب خفیف مبتلا می شوند. دندان درآوردن نیز باعث بروز تب خفیفی می شود. لباس زیاد پوشیدن: نوزادان به خصوص آنهایی که تازه متولد شده اند، ممکن است در اثر قرار گرفتن در یک محیط گرم یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند. زیرا قادر نیستند

دمای بدن خود را تنظیم کنند. تغذیه ناکافی نیز باعث بروز تب می شود.

### ❖ چگونه متوجه شوم که فرزندم تب دارد؟

یک بوس کوچک روی پیشانی یا قرار دادن دست روی پوست فرزندتان کافی است تا متوجه تب او شوید البته این دما بستگی به شخصی که این کار را انجام می دهد دارد و کاملاً نمی تواند اندازه گیری درست و دقیقی باشد. با استفاده از یک تب سنج می توانید میزان دمای بدن فرزند خود را اندازه گیری کنید، در حالت زیر کودک تب دارد: دمای بالاتر از 73 درجه سانتیگراد هنگامی که درجه در زیر بغل نوزاد قرار گیرد. درجه حرارت بالای 5.73 درجه سانتی گراد در نوزاد زیر سه ماهگی مورد اورژانسی است.

### ❖ توصیه به والدین:

- 1) طفل تب دار را زیاد نپوشانید زیرا تب او بالاتر می رود
- 2) از داروهای تب بر استفاده نکنید، مگر با دستور پزشک.

3) هوای اتاق را عوض کنید، برای اینکه بچه سرما نخورد، هنگام تعویض هوا او را به اتاق دیگری ببرید، بیش از اینکه کودک به تخت خود باز گردد باید اتاق دوباره گرم شود

4) هر روز صورت، گردن دست ها و حتی پاهای کودک را تمیز کنید، این کار او را شاداب تر می کند. حتی اگر پزشک اجازه دهد میتواند او را حمام کنید فقط مراقب باشید که درجه حرارت آب مناسب و حمام نیز گرم باشد (حدود 22 درجه)

5) ملحفه های کودک را زود به زود عوض کنید. وقتی انسان تب دارد هیچ چیز دلپذیرتر از ملحفه تمیز نیست.

6) طفل بیمار نیاز به خواب دارد، شرایط لازم برای رفع این نیاز او را فراهم آورید.

7) اگر نگران هستید در برابر کودک قیافه مضطرب نگیرید، زیرا کودکان با مشاهده چنین چهره ای نگران می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان ولیعصر(عج) اقلید

## تب در کودکان

تهیه کننده: لیلا موسوی نیا کارشناس پرستاری

بازنگری شده: پائیز 1401

منبع: پرستاری کودکان مارلو

شماره سند: ب VAL- ASC-PAM/71/1



8) برای پایین آوردن تب می توانید مقدار زیادی شیر مادر بدهید تا هم درجه حرارتش پایین آید و هم از کم شدن آب بدن جلوگیری شود