

# تب در کودکان

Persian

تب (دمای بالای بدن) در کودکان رایج است. تب واکنشی طبیعی به بسیاری از بیماری‌های است، که رایج‌ترین آنها عفونت در بدن است. تب به خودی خود معمولاً مضر نمی‌باشد - در واقع، به دستگاه ایمنی بدن کمک می‌کند با عفونت مبارزه کند.

در حالیکه تب می‌تواند برای والدین نگران‌کننده باشد، پزشکان معمولاً بیشتر نگران پیدا کردن عامل تب می‌باشند، و نه دمای بدن کودک. نظارت بر هرگونه علامت نشانگر بیماری نهانی، به جای خود تب، برای شما مهم‌تر می‌باشد.

## نشانه‌ها و علائم تب

فرزند شما در زمانی که دماسنج دمای بدن بالای 38 درجه سانتیگراد را نشان می‌دهد، تب دارد.

فرزند شما همچنین ممکن است:

- ناخوش باشد و بدنش به هنگام دست زدن به او داغ باشد
- بدخلق باشد یا گریه کند
- بیش از معمول خواب‌آلوده هستند
- استفراغ کند یا از نوشیدن امتناع کند
- بلرزد
- درد داشته باشد.

اگر فرزند شما زیر سه ماه سن دارد و تپی بالای 38 درجه سانتیگراد داشته باشد، شما باید به پزشک مراجعه کنید، حتی اگر علائم بیماری دیگری را نداشته باشد.

## اندازه گرفتن دمای بدن فرزندتان

شما به چندین روش می‌توانید دمای بدن فرزندتان را اندازه بگیرید. هر روش دمای بدن او را به روشی متفاوت اندازه‌گیری می‌کند، و نتایج می‌توانند بسته بر نوع دماسنجی که استفاده می‌کنید متغیر باشند. روش‌های متفاوت گرفتن دمای بدن عبارتند از:

- دماسنج مادون قرمز پیشانی
- دماسنج دیجیتال، حیوه‌ای یا الکلی که زیر بازو یا زیر زبان گذاشته می‌شود
- دماسنج گوشی (تیمپانیک)
- دماسنج‌های نواری که بر روی پیشانی گذاشته می‌شوند (استفاده از این دماسنج‌ها توصیه نمی‌شود زیرا قابل اطمینان نمی‌باشند).

برخی از دماسنج‌ها برای گروه‌های سنی خاص مناسب می‌باشند، در نتیجه برای گرفتن دمای دقیق همیشه باید دستورالعمل‌های تولیدکننده را خوانده و آنها را رعایت کنید. شما می‌توانید از پزشک یا داروساز خود بخواهید روش استفاده از دماسنج را به شما نشان دهند. این کار را پیش از زمان نیاز به گرفتن دمای بدن فرزندتان انجام دهید.

## تشنج‌های ناشی از تب

برخی از کودکان وقتی تب دارند می‌توانند دچار تشنج ("فیت" یا حمله) شوند. این تشنج‌های ناشی از تب نام دارند. اگر دمای بدن فرزندتان ناگهان بالا برود، ممکن است دچار تشنج ناشی از تب شود. بعضی وقت‌ها، تشنج زمانی اتفاق می‌افتد که والدین حقیقتاً نمی‌دانند که فرزندشان تب دارد. تشنج‌های ناشی از تب رایج نبوده و معمولاً موجب تأثیرات بلند مدت بر سلامت کودک نمی‌شوند. به برگه اطلاع‌رسانی ما مراجعه کنید: [تشنج‌های ناشی از تب \(rch.org.au/kidsinfo/fact\\_sheets/Febrile\\_Convulsions\)](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions).

## مراقبت در خانه

عفونتی که منجر به تب کردن می‌شود اغلب عاملی ویروسی دارد، و بعضی وقت‌ها باکتریایی. تنها عفونت‌های باکتریایی با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شوند. عفونت‌های ویروسی رایج‌تر بوده و نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک وجود ندارد، زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها ویروس‌ها را علاج نمی‌کنند.

پایین آوردن تب فرزندتان به درمان سریع‌تر بیماری نهانی کمک نمی‌کند. تنها منفعت پایین آوردن تب، بهبود راحتی فرزندتان است.

اگر فرزندتان سالم و شاد به نظر می‌رسد، نیازی به درمان تب ندارید. اگر فرزندتان بدخلق است، برای کمک به احساس راحتی او چندین کار را می‌توانید انجام دهید:

- به دفعات نوشیدنی کوچکی به فرزندتان بدهید. بسیاری از کودکان وقتی تب دارند از خوردن غذا امتناع می‌کنند. این کار تا زمانی که بدن‌شان هیدراته باشد، مشکلی ندارد.
- به نوزادان زیر شش ماه، شیرمادر، بطری شیرخشک یا آب جوشانده خنک شده اضافی بدهید.
- اگر تب، فرزندتان را بدخلق کرده است یا علائم دیگری، مانند گلو درد دارد، به او پاراستامول و/یا ایبوپروفن بدهید. دستورالعمل‌های دوز صحیح روی بسته بندی را به دقت رعایت کنید. به نوزادان زیر سه ماه یا هر کودکی که آب بدنش کم است ایبوپروفن ندهید. هرگز به کودکان اسپرین ندهید. به برگه اطلاع‌رسانی ما مراجعه کنید: [تسکین درد برای کودکان \(rch.org.au/kidsinfo/fact\\_sheets/Pain\\_relief\\_for\\_children\)](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children).
- برای خنک کردن فرزندتان، سعی کنید با یک اسفنج یا حوله صورت آغشته به آب نسبتاً گرم پیشانی او را پاک کنید. مهم است که هنگام انجام این کار، او خیلی سرد نشود یا احساس ناراحتی نکند. حمام یا دوش آب سرد توصیه نمی‌شود.
- لباس کافی به تن فرزندتان کنید تا نه خیلی گرمش شود و نه خیلی سرد. اگر فرزندتان می‌لرزد، یک لایه لباس دیگر تنش کنید یا پتویی دیگر روی او بگذارید تا لرزش او قطع

شود.

فرزندان را برای علائم وخیم تر شدن بیماری تحت نظر داشته باشید.

## در چه زمان باید به پزشک مراجعه کنید

اگر نوزادتان زیر سه ماه سن دارد و تبی بالای 38 درجه سانتیگراد دارد، یا به علت عارضه ای پزشکی یا درمان پزشکی دستگاه ایمنی ضعیفی دارد و تبی بالای 38 درجه سانتیگراد دارد، شما باید به پزشک مراجعه کنید، حتی اگر علائم بیماری دیگری را نداشته باشد.

برای سایر کودکان، اگر دمای بدن آنها بالای 38 درجه سانتیگراد باشد و هر یک از علائم زیر را دارند، باید به پزشک مراجعه کنند:

- گرفتگی گردن دارند یا نور چشمان آنها را آزار می دهد
- استفراغ می کنند و از نوشیدن امتناع می کنند
- راش پوستی دارند
- بیش از معمول خواب آلوده هستند
- هنگام تنفس مشکل دارند
- دردی دارند که با مصرف داروی تسکین دهنده درد بهتر نمی شود.

در مواقع زیر نیز فرزند خود را به مطب پزشک ببرید:

- تبی بالای 40 درجه سانتیگراد دارد
- بیش از دو روز هر نوع تبی را داشته است
- به نظر می رسد ناخوش تر شده است
- تشنج ناشی از تب داشته است.

## نکاتی مهمی که باید به یاد داشته باشید

- تب در کودکان رایج است.
- تب زمانی است که دمای بدن یک کودک به بالای 38 درجه سانتیگراد می رود.
- اگر فرزندتان سالم و شاد به نظر می رسد، نیازی به درمان تب ندارید.
- اگر فرزند شما زیر سه ماه سن دارد و تبی بالای 38 درجه سانتیگراد داشته باشد، شما باید به پزشک مراجعه کنید، حتی اگر علائم دیگری نداشته باشد.
- اگر به نظر می رسد فرزندتان بدتر شده است یا دمای بدنش بالای 40 درجه سانتیگراد است، او را به مطب پزشک ببرید.

## برای کسب اطلاعات بیشتر

- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [تشنج های ناشی از تب](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Febrile\_Convulsions)
- اطلاعات در مورد سلامتی کودکان: [تسکین درد برای کودکان - پاراستامول و ایبوپروفن](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact\_sheets/Pain\_relief\_for\_children)
- Raising Children's Network: [اندازه گرفتن دمای بدن فرزندتان](http://raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html) (raisingchildren.net.au/articles/taking\_your\_childs\_temperature.html)
- به پزشک یا پرستار سلامتی مادران و کودکان خود مراجعه کنید.

تهیه شده توسط The Royal Children's Hospital تحت حمایت دولت ایالتی ویکتوریا. [rch.org.au/kidsinfo](http://rch.org.au/kidsinfo)

بازنگری شده در 2018

اطلاعات در مورد بهداشت کودکان توسط The Royal Children's Hospital Foundation حمایت می شود. برای اهدای کمک مالی، به [rchfoundation.org.au](http://rchfoundation.org.au) مراجعه کنید



سلب مسئولیت

این اطلاعات نباید جایگزین گفتگو با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشتی تان بشود. RCH تمامی تلاش معقول را به عمل آورده تا اطمینان حاصل کند این اطلاعات در زمان نشر دقیق و صحیح باشد. RCH مسئولیت هرگونه اشتباه، سوء تعبیر، یا موفقیت هر یک از روش های درمان مطرح شده در این برگه ها را عهده دار نمی باشد. این اطلاعات به صورت منظم به روز می شوند. همیشه برگه ها را چک کنید تا اطمینان یابید نسخه جدید را دارید.