

## تب کودکان، چه زمانی بحرانی است؟

### به چه مواردی باید توجه کرد؟

نوزادان دارای یک مرکز دما هستند که هنوز به طور کامل رشد نکرده است. این به این معنا است که دمای بدن آنها به طور ناگهانی و سریع تغییر می کند. این تغییر می تواند هم به سوی بالا و یا پایین باشد. و همچنین دمای بدن کودکان شدیداً تحت تأثیر دمای محیط اطراف می باشد.

اگر احساس می کنید دمای بدن کودک شما بیشتر از حد معمول بالا است، باید دقت کرده، نخست از لباس وی بکاهید. دمای بدن کودک شما باید کاهش پیدا کند. اگر برعکس این است، یعنی کودک شما احساس سرما و لرز می کند، طبیعتاً شما بایستی وی را گرم نگاه دارید.

### دمای عادی و نرمال بدن کودک به چه میزان باید باشد؟

میزان دمای نرمال کودک معمولاً بین 36/5 تا 37/7 درجه سانتی گراد است. اگر دمای کودک به صورت مقعدی اندازه گیری شود، شما به صورت مستقیم و سریع به دمای بدن او پی می برید. میزان دمای عادی و نرمال کودک از این طریق باید بین 36/5 تا 37/7 درجه سانتی گراد باشد.

اگر دمای کودک را از طریق دهان و یا گوش اندازه می گیرید، باید به این امر توجه داشته باشید که دمای اندازه گیری شده از این طریق چیزی حدود 0/5 (نیم) درجه سانتی گراد کمتر از میزان نرمال یعنی بین 36 تا 37 درجه سانتی گراد می باشد.

اندازه گیری دما در زیر بغل کودک، زیاد قابل اطمینان نیست. می توان گفت دمای 35/5 تا 36/7 درجه سانتی گراد میزان نرمال این طریق می باشد. یعنی 1 درجه کمتر از اندازه گیری از طریق مقعد. آزمایشات به خوبی نشان داده اند که اندازه گیری از طریق مقعد کودکان دقیقتر از بقیه روش ها می باشد.

با در نظر گرفتن اینکه استفاده از تب سنج مخصوص گوش احتیاج به دقت زیاد دارد (به ویژه در مورد کودکان) با این حال برخی بدون در نظر گرفتن این موضوع از این نوع تب سنج استفاده می کنند. در نظر داشته باشید که از گوش کودکانی که مدتی روی بالش قرار داشته استفاده نکنید. یا کودکانی که به تازگی از محیط بیرون به داخل منزل آمده است. در هر دو حالت دمای اطراف تأثیری مستقیم بر میزان دمای داخلی گوش دارد. شما بهتر است که به مدت 15 تا 10 دقیقه صبر کرده و سپس تب را اندازه بگیرید.

### چرا کودک شما تب می کند؟

تب یکی از مکانیسم های دفاعی بدن در مقابل ویروس ها و باکتری ها می باشد. با ایجاد گرما بدن تلاش می کند که ویروس و یا باکتری موجود را از بین ببرد. تب کمک بزرگی است برای مبارزه با بیماری.

### شما در مقابل تب چه کارهایی میتوانید انجام دهید

کودک باید به مقدار زیاد مایعات بیاشامد. به واسطه گرمای بدن و احتمالاً عرق زیاد، بدن به سرعت آب خود را از دست میدهد. لذا کودک نسبت به مواقع عادی مقدار بیشتری آب احتیاج دارد.

به یک باره مقدار زیادی آب به کودک خود ندهد، بلکه به صورت آهسته و پیوسته و هر بار یک قاشق غذا خوری آب بدهید.

کودک شما احتیاج به استراحت دارد. هر چه میزان تب بالاتر باشد، کودک نیاز بیشتری به استراحت دارد. این به این معنی نیست که حتماً کودک شما به مدت طولانی در بستر خود بخواهد. اگر کودک توانایی بازی در خانه را دارد، حتماً به وی اجازه این کار را داده، فقط با این

شرط که وسایل استراحت از قبیل رختخواب و یا تخت آماده باشد که وی به محض احساس خستگی بتواند به راحتی دراز بکشد.

اجازه دهید بدن کودک شما خنک شود. خنک کردن روشی صحیح در پایین آوردن تب کودکان می باشد. در مواقع داشتن تب بالا، فقط لباس زیر کودک و یا پوشک کافی می باشد. به دمای اطاق توجه کافی داشته باشید. بهتر است اطاق کمی خنک باشد (البته، نه در معرض کوران). با خنک نگاه داشتن دمای بدن کودک خود، از عرق کردن وی جلوگیری کنید.

در مواقعی که کودک شما تب و لرز داشته و احساس سرما می کند، می توانید با استفاده از یک پتو از لرز وی جلوگیری نمایید. ولی به محض کم شدن لرز و مشاهده عرق، شما باید از شیوه خنک کردن استفاده کنید.

### **استفاده از داروی ضد تب**

در صورتی که قصد استفاده از دارو جهت پایین آوردن تب کودک خود را دارید، حتما در این مورد با پزشک مشورت نمایید. میزان و چگونگی استفاده از دارو، بستگی مستقیم به سن و وزن کودک شما دارد.

### **مراقبت از کودک**

معمولا کودکان بیمار، خسته و زود رنج می باشند. آنها زیاد می خوابند و زمانیکه بیدار هستند، بهانه گرفته و ترجیح می دهند که یکی از والدین در کنار آنها باشد. در این گونه مواقع لوس کردن و کشیدن ناز آنها کاملا قابل قبول و حتی مفید نیز می باشد. برای آنها کتاب بخوانید. با آنها بازی کنید و در کنار آنها باشید.

### **چه موقع تب حالت بحرانی دارد؟**

کودک خود را به خوبی زیر نظر داشته باشید و عقل خود را قاضی کنید. اگر کودک شما به نظر کاملا خسته و توانایی و یا تمایل به حرکت خود ندارد. اگر حرکات و رفتار کودک شما با مواقع عادی فرق میکند (مثلا، قادر به کنترل چشم های خود نیست) حتما و هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

در صورت تب بالا در نوزادان کمتر از سه ماه، به هیچ وجه صبر نکرده، جهت اطمینان، هر چه زودتر به پزشک مراجعه نمایید. اگر نوزاد شما به طور دائم گریه کرده، به صورتی که شما به هیچ عنوان قادر به آرام کردن وی نیستید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

### **نوشته: دکتر آندرش بری، متخصص کودکان**

برگرفته از سایت: نت دکتر

برگردان: اصغر زین الدین