

تب

تب یا درجه حرارت بالاتر از دمای طبیعی بدن معمولاً علامت یک عفونت است و به خودی خود یک بیماری به شمار نمی‌آید. تب یکی از راه‌های جنگیدن بدن با عفونت‌هاست. اگر تب مشکلی ایجاد نکند، درمان آن هم ضرورت ندارد هرچند با درمان تب معمولاً بیمار احساس بسیار بهتری خواهد داشت. عفونت‌های ویروسی درمان اختصاصی ندارند. اگر تب بالا باشد یا ادامه‌دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود. **کودکان کمتر از ۳ ماه، بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار می‌گیرند، مبتلایان به بیماری‌های جدی و افرادی که به تازگی تحت جراحی قرار گرفته‌اند باید برای هرگونه تبی به پزشک مراجعه کنند.**

تب چیست؟

طبیعی	تب	تب بالا	به یاد داشته باشید که دمای بدن ممکن است به دلیل ورزش، لباس زیاد به تن داشتن، حمام داغ یا هوای بسیار گرم محیط بالا برود. حتماً دمایی را که به آن مشکوک هستید، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره اندازه بگیرید.
دمای دهانی (درجه سانتی‌گراد)	۳۷/۵-۳۹	بیش از ۳۹	
دمای مقعدی (درجه سانتی‌گراد)	۳۸-۳۹/۵	بیش از ۳۹/۵	

چگونه دمای بدن اندازه‌گیری می‌شود؟

برای اندازه‌گیری دمای بدن باید ابزار مناسب در اختیار داشته باشید. شما نمی‌توانید به اندازه‌گیری دما با لمس پیشانی با دست اعتماد کنید. ما توصیه می‌کنیم یک دماسنج الکترونیک یا جیوه‌ای تهیه کنید. بهترین راه اندازه‌گیری دما در نوزادان و کودکان استفاده از دماسنج زیر بغل است. پیش از آنکه از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید. درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۴ - ۳۵ درجه سانتی‌گراد (درجه حرارت زیربغل) نیز نشانه سردی بدن است که باید از طریق تماس پوست با پوست گرم نگه داشته شود. در صورت عدم افزایش درجه حرارت بدن نوزاد در عرض ۲ ساعت دوباره تب او را ارزیابی کنید. در بزرگسالان و کودکان بزرگ تر می‌توان از دمای دهانی استفاده کرد. ممکن است دمای دهان به غلط بالا یا پایین باشد؛ بسته به اینکه به تازگی نوشیدنی گرم یا سرد مصرف شده باشد. اگر مایعی نوشیده شده است حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس از راه دهان دمای بدن را اندازه‌گیری کنید. تنفس هم دهان را خنک می‌کند. اطمینان پیدا کنید که دماسنج جیوه‌ای را پیش از استفاده تکان داده‌اید و محل ستون مایع درون آن زیر ۳۷ درجه سانتی‌گراد است. در کودکان خردسال که برای اندازه‌گیری دمای دهانی بدن همکاری نمی‌کنند یا ممکن است دماسنج را گاز بگیرند، اندازه‌گیری دمای زیربغل لازم می‌شود. اندازه‌گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمی‌شود.

چگونه دمای دهانی اندازه‌گیری می‌شود؟

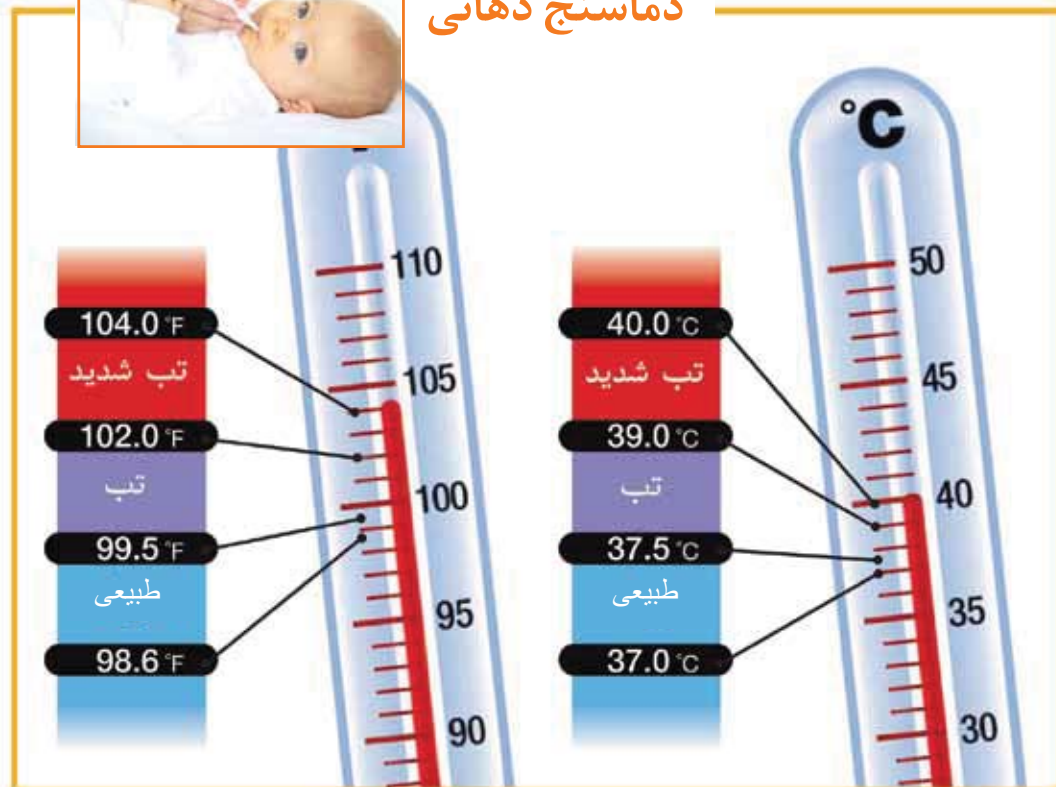
دماسنج دهانی را زیر یکی از طرف‌های زیر زبان بگذارید و به سمت عقب برانید.
اطمینان پیدا کنید که دماسنج با لب‌ها نکه داشته شده است و نه دندان‌ها.
دما را پس از ۳ دقیقه که دماسنج در دهان بود، بخوانید.
اگر بینی کودک گرفته و نمی‌تواند از راه بینی تنفس کند، ابتدا بینی‌اش را تمیز کنید. تنفس دهانی هنگام اندازه‌گیری دمای دهانی باعث پایین نشان دادن دما به غلط می‌شود.
دمای زیر بغل و دمای پوست دقیق نیستند و توصیه نمی‌شوند.

چگونه دمای زیربغل اندازه‌گیری می‌شود؟

- از یک دماسنج دهانی استفاده کنید.
- دماسنج را زیربغل قرار دهید.
- بازو را نزدیک سینه قرار دهید.
- به طور معمول ۵ دقیقه منتظر بمانید.
- سپس دماسنج را درآورده و عدد را بخوانید.
درجه حرارت زیر بغل معمولاً ۰/۵ درجه پایین‌تر از درجه حرارت از راه دهان است.



دماسنج دهانی



در نوزادان از دماسنج زیربغل استفاده می شود.





تب کودکان

از اینجا
شروع کنید

به وجود تب شک دارید دمای بدن را اندازه بگیرید.

اندازه‌گیری دما را هر ۴ ساعت انجام دهید

بله

- دمای دهانی پایین‌تر از $37/5$ درجه سانتی‌گراد است؟
- دمای مقعدی پایین‌تر از 38 درجه سانتی‌گراد است؟

خیر

از داروهای تب‌بر استفاده کنید

بله

- آیا کودک تان زیر ۳ ماه است؟
- آیا کودک بیماری جدی دارد؟
- آیا کودک تان به نظر خیلی ناخوش می‌آید؟
- آیا کودک تان از سردرد شدید شکایت دارد؟
- آیا کودک تان توهم دارد یا گیج به نظر می‌رسد؟

خیر

هم اکنون به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

- آیا کودک خوشحال است و فعالیت معمول دارد؟

بله

خیر

کودک را تشویق کنید آب و آب میوه بنوشد و دما را هر ۴ ساعت اندازه بگیرید.

توصیه های خانگی را مطالعه کنید

۲ ساعت پس از درمان:

- آیا دما بالای 39 درجه سانتی‌گراد مقعدی یا $38/5$ درجه سانتی‌گراد دهانی است؟ یا
- آیا کودک به نظر خیلی ناخوش است؟

بله

خیر

به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

- آیا تب بیش از ۳ روز طول کشیده است؟

بله

خیر

توصیه های خانگی را ادامه دهید

هر ۴ ساعت دوباره بررسی کنید.

تب کودکان

تب کودکان



توصیه‌های خانگی

۱. هنگامی که کودک تان تب دارد، لباس سبک تنش کنید و با پتو او را نپوشانید.
۲. اگر کودک شروع به لرزیدن کند، تا پایان لرز لباس گرم به تن‌اش کنید، پس از پایان لرز لباس‌اش را کم کنید.
۳. اگر کودک ناخوش است یا دمای بدنش بالاست، هر ۴ ساعت یک بار به او استامینوفن بدهید (برای دوز مناسب صفحه ۶۰ را ببینید). بروفن را می‌توان به جای استامینوفن در کودکان بالای ۶ ماه تجویز کرد. آسپرین در افراد زیر ۲۰ سال نباید استفاده شود.
۴. اگر کودک داروی مسکن یا تب‌بر را استفراغ می‌کند، می‌توانید از شیاف استامینوفن به جای داروی خوراکی استفاده کنید. می‌توانید از دکتر داروساز داروخانه کمک بگیرید.
۵. کودک را تشویق کنید مایعات فراوانی بنوشد.
۶. هر ۴ ساعت دمای بدن کودک را اندازه‌گیری کنید و نیز هر زمان حس می‌کنید تب بیشتر شده، دمای بدن او را اندازه‌گیری کنید.



اطلاعات دارویی

جدول میزان مصرف استامینوفن

استفاده از نمودار سنی برای تصمیم‌گیری در مورد مقدار استامینوفن باعث می‌شود برای بچه‌هایی با وزن بیشتر در گروه سنی خودشان مقدار پایین‌تر انتخاب شود. اگر انجام کمی محاسبه ریاضی برای تان مشکل نیست، می‌توانید با داشتن وزن کودک مقدار دقیق داروی لازم را محاسبه کنید. پزشکان برای یافتن مقدار مناسب، وزن کودک به کیلوگرم را ضرب در ۱۵ می‌کنند. حاصل میزان حداکثر استامینوفن لازم در هر وعده به میلی‌گرم است. پس از محاسبه مقدار می‌توان از شکل مناسب (شریت یا قرص) برای تجویز به کودک استفاده کرد. مثلاً برای کودکی که ۱۲ کیلوگرم وزن دارد براساس آنچه گفته شد مقدار ۱۸۰ میلی‌گرم در هر نوبت محاسبه می‌شود که برای تجویز آن می‌توان از نظر سهولت مقدار را گرد کرد و ۱۶۰ میلی‌گرم به کودک دارو داد. همواره پیش از دارو دادن، مقدار لازم برای کودک تان را محاسبه کنید.

قرص	قرص	قرص	قرص	قاشق	قطره چکان	وزن (کیلوگرم)	دوز (میلی‌گرم)
۵۰۰ میلی‌گرم (پرقدرت)	۳۲۵ میلی‌گرم (مرتب)	۱۶۰ میلی‌گرم (گهگاه)	۸۰ میلی‌گرم	۱۶۰ میلی‌گرم = ۵ میلی‌لیتر	۱۰۰ میلی‌گرم = ۱ میلی‌لیتر ۵ میلی‌گرم = ۱ قاشق چایخوری	کمتر از ۵	۴۰
		نصف قرص	۱/۲ قرص	۱/۲۵ میلی‌لیتر	۱/۵ میلی‌لیتر	۵ تا ۸	۸۰
			۱ قرص	۲/۵ میلی‌لیتر	۱ میلی‌لیتر	۸ تا ۱۲	۱۲۰
	نصف قرص	۱ قرص	۲ قرص	۵ میلی‌لیتر	۲ میلی‌لیتر	۱۲ تا ۱۶	۱۶۰
		۱/۵ قرص	۳ قرص	۷/۵ میلی‌لیتر	۳ میلی‌لیتر	۱۶ تا ۲۰	۲۴۰
	۱ قرص	۲ قرص	۴ قرص	۱۰ میلی‌لیتر	۴ میلی‌لیتر	۲۰ تا ۲۵	۳۲۰
		۲/۵ قرص	۵ قرص	۱۲/۵ میلی‌لیتر	۵ میلی‌لیتر	۲۵ تا ۳۰	۴۰۰
۱ قرص	۱/۵ قرص	۳ قرص	۶ قرص	۱۵ میلی‌لیتر		۳۰ تا ۳۶	۴۸۰
۱ قرص	۱ و ۳/۴ قرص	۳/۵ قرص	۷ قرص	۱۷/۵ میلی‌لیتر		۳۶ تا ۴۴	۵۶۰
۱/۵ قرص	۲ قرص	۴ قرص				۴۴ تا ۶۵	۶۵۰
۲ قرص	۲ تا ۳ قرص					بیش از ۶۵	۱۰۰۰ تا ۶۵۰

جدول میزان مصرف بروفن

همان‌طور که در مورد نمودار استامینوفن توضیح داده شد، دوز بروفن باید بر مبنای وزن فرزندتان محاسبه شود. اگر از سن کودک برای تعیین دوز استفاده می‌کنید، کودکان درشت‌جثه‌تر داروی کمتر از مقدار مورد نیاز دریافت می‌کنند. دوز بروفن ۱۰ میلی‌گرم به ازای یک کیلوگرم وزن بدن است و می‌توان این دوز را هر ۶ تا ۸ ساعت مصرف کرد.

قرص	قاشق چایخوری	وزن (کیلوگرم)	دوز (میلی‌گرم)
۲۰۰ میلی‌گرم	۱۶۰ میلی‌گرم = ۵ میلی‌لیتر	کمتر از ۵	۴۰
	۲ میلی‌لیتر یا ۱/۲ قاشق	۵ تا ۸	۶۰
۱/۲ قرص	۵ میلی‌لیتر یا ۱ قاشق	۸ تا ۱۲	۱۰۰
۳/۴ قرص	۷ میلی‌لیتر یا ۱/۵ قاشق	۱۲ تا ۱۴	۱۴۰
۳/۴ قرص	۸ میلی‌لیتر یا ۱/۵ قاشق	۱۴ تا ۱۶	۱۵۰
۳/۴ قرص	۹ میلی‌لیتر یا ۱ و ۳/۴ قاشق	۱۶ تا ۲۰	۱۷۰
۱ قرص	۱۰ میلی‌لیتر یا ۲ قاشق	۲۰ تا ۲۵	۲۰۰
۱/۵ قرص	۱۵ میلی‌لیتر یا ۳ قاشق	۲۵ تا ۳۵	۳۰۰
۲ قرص	۲۰ میلی‌لیتر یا ۴ قاشق	۳۵ تا ۶۰	۴۰۰
حداکثر ۳ قرص		۶۰ تا ۷۰	حداکثر ۶۰۰
حداکثر ۴ قرص		۷۰ تا ۹۰	حداکثر ۸۰۰
۴ قرص		بیش از ۹۰	حداکثر ۸۰۰