



حین بستری تب در کودکان

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

علوم پزشکی سمنان
بیمارستان ۱۵ خرداد مهدشهر

❖ رژیم غذایی

- ✓ تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات مانند آب، آب میوه، شربت آبلیمو، دم کرده، چای، آب قند و غیره به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
- ✓ مایعات خنک بهتر است مخصوصاً اگر حالت تهوع دارد مایعات خنک به او بدهید.
- ✓ توصیه می شود که به کودک غذای سبک و ساده داده شود و از دادن غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می گیرد.
- ✓ اگر نوزاد اسهال دارد شیر او را قطع کنید و غذاهای ضد اسهال به او بدهید.
- ✓ اگر کودک به اندازه کافی مایعات می خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
- ✓ به اطفال بزرگ تر می توانید سوپ، کمپوت سیب، و موز له شده و بیسکویت بدهید. از زمانی که حال بچه رو به بهبود است باید کم کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
- ✓ حتی اگر بچه غذا نخورد، موادغذائی شیرینی چون عسل، آب میوه، کمپوت، برنج و آب قند، حداقل کالری لازم را به بدن او می رساند.

❖ اقدامات لازم جهت کاهش تب

- ✓ دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.
- ✓ 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.
- ✓ 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 می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.
- ✓ شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت های آسیب دیده را می دهد.
- ✓ دست های کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می خواهید به او غذا بدهید.
- ✓ هنگام حمام کردن کودک، از یک لیف نرم برای شستن پوست او استفاده کنید.
- ✓ هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا به دلیل لرزی که همراه با تب ایجاد می شود، نلرزد.
- ✓ 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 می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ✓ کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید، زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.

- ✓ معمولا لب افراد مبتلا به تب خشک می‌شود و ترک می‌خورد. لذا لب‌های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می‌توانید از کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.
- ✓ هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید. الکل حاوی گازهای سمی است. همچنین از طریق پوست جذب می‌شود و خیلی سریع تب کودک را پایین می‌آورد که این خطرناک است.
- ✓ برای خنک نگه داشتن بدن کودک هرگز از آب یخ استفاده نکنید. می‌توانید پاهای یا شکم کودک خود را با حوله خیس هم دمای اتاق خنک کنید.
- ✓ توصیه‌های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتما با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.
- ✓ اگر کودک تب‌دار عرق کند، نشانه‌ی خوبی است، زیرا عرق کردن یکی از واکنش‌های بدن برای پائین آوردن تب است. پس برای جبران آب از دست رفته، به او مایعات بدهید، و در فکر تعویض لباس‌های کودک باشید تا احساس راحتی کند
- ✓ هوای اتاق را عوض کنید. برای اینکه بچه سرما نخورد، هنگام تعویض هوا او را به اتاق دیگری ببرید. پیش از اینکه کودک به تخت خود بازگردد، باید اتاق او دوباره گرم شود.
- ✓ هر روز صورت، گردن، دست‌ها و حتی پاهای بچه را تمیز کنید، این کار او را شاداب‌تر می‌کند. حتی اگر پزشک اجازه دهد می‌توانید او را حمام کنید، فقط مراقب باشید که درجه‌ی حرارت آب مناسب و حمام نیز گرم باشد (حدود ۲۲ درجه)
- ✓ ملحفه‌های کودک را زود به زود عوض کنید.
- ✓ حتی اگر نگران هستید، در برابر کودک قیافه‌ای مضطرب نگیرید، زیرا کودکان با مشاهدهٔ چنین چهره‌هائی نگران می‌شوند.

❖ پوشش کودک در زمان بروز تب

- ✓ از لباس‌های 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.
- ✓ هر گونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک برساند، زیرا معمولا تب، سبب عرق کردن کودک می‌شود. لباس‌های نخی، هوای کافی را به پوست کودک می‌رسانند و او را خنک نگه می‌دارند.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که بتوانید سریعاً آن را از تن کودک درآورید و یا به او بپوشانید، زیرا ممکن است در اثر بالا رفتن دمای بدن کودک، مجبور به تعویض لباس کودک شوید.
- ✓ سعی کنید از لباس‌های نو برای کودک مبتلا به تب استفاده نکنید، زیرا تب در کودکان معمولا با استنفراف و اسهال همراه است. بنابراین ممکن است لباس‌های نوی کودک کثیف شوند.
- ✓ لباس کمتری تن کودک کنید، از پتو استفاده نکنید و دمای اتاق و منزل را متعادل نگه دارید.
- ✓ اگر کودک تان به همراه تب، لرز داشت، روی او پتو بکشید ولی پس از توقف لرز پتو را بردارید



حین ترخیص تب در کودکان

شماره تماس واحد ارتقای سلامت : ۰۲۳۳۱۸۱۹۸۲۷

❖ اقدامات لازم زمان تشنج ناشی از تب

- ✓ علائم تشنج را بشناسید این علائم عبارتند از: تنفس سنگین کودک، راه افتادن آب دهانش، بالا رفتن سیاهی چشم و تکان خوردن دست و پا
- ✓ در زمان تشنج بلافاصله کودک را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید.
- ✓ سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید.
- ✓ سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنجه‌ها معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می‌کشند.
- ✓ وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنجهای بعدی شوید.
- ✓ حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید.
- ✓ اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکان‌های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس اطفال مراجعه کنید.

❖ چند توصیه در زمان اندازه‌گیری دمای بدن

- ✓ برای کودکان بالای پنج سال می‌توانید دماسنج را زیر زبان آنها قرار دهید.
- ✓ بلافاصله پس از حمام تب را اندازه‌گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آب گرم و یا رطوبت خود می‌تواند بر درجه حرارت بدن تاثیر بگذارد.
- ✓ درجه حرارت بدن کودک را روی یک برگ کاغذ خط‌کشی شده با مشخص کردن روز و تاریخ و صبح و شب یادداشت کنید. همچنین ناراحتی‌هایی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی یا او در میان بگذارید.
- ✓ موقعی که دماسنج در دهان است دهان باید بسته باقی بماند باز ماندن دهان می‌تواند باعث قرائت نادرست دمای بدن شود .
- ✓ از نوشیدنی‌های گرم و سرد ۱۵ دقیقه قبل از اندازه‌گیری درجه حرارت دهان برای اطمینان از قرائت صحیح اجتناب کنید.

✓ دماسنج باید به مدت یک دقیقه در محل مقعد یا زیر بغل باقی بماند.

❖ چند توصیه در زمان استفاده از داروهای تب بر

✓ با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید.

✓ استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر ۶ ماه توصیه نمی شود.

✓ به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک به کودک کمتر از دو ماه خود دارو ندهید.

✓ دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد.

✓ سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید.

✓ هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید.

✓ تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر ۴ ساعت و ایبوپروفن هر ۶ ساعت است.

✓ هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید.

✓ بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از

این داروها روی بروشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتیکه دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.

✓ به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک به کودک دارو، حتی داروی گیاهی ندهید.

✓ قرص های تب بر برای کودکانی که تب پایین دارند توصیه نمی شود.

✓ اگر کودک در سنی است که می تواند اشیاء را در دست بگیرد، داروها را کنار تختش نگذارید.

