

تب

تب نشان می دهد بدن شما کوشش می کند که با یک عفونت بجنگد.

تب ناراحت کننده و گاهی اوقات دردناک است، اغلب در شب بدتر می شود و می تواند خواب شما را به هم بزند. تب را جدی بگیرید.

در هنگام تب گاهی تمام بدن شما درد دارد و احساس مریضی و گرما می کنید.

فاکتورهای زیادی بر روی درجه حرارت تأثیر دارد:

- برحسب اینکه چه موقع اندازه گیری شود. صبح ها کمتر و عصرها بالاتر است.

- بعد از ورزش، فوتبال، والیبال، بسکتبال افزایش و بعد از غذا، افزایش می یابد.

- زیاد پوشاندن، هوای گرم افزایش نشان می دهد.



روش اندازه گیری درجه حرارت و اندازه طبیعی آن:

- رکتال ترمومترهای جیوه ای 3-2 دقیقه: 37/5

- زیر بغل: 36/2

- داخل دهان: 37

- ترمومترهای پیشانی قابل اعتماد نیستند.



- با راه های زیر به بدنتان کمک کنید تا با تب مبارزه کند.

چطور یک تب معمولی را کاهش دهید؟

• استراحت فراوان داشته باشید.

• مایعات زیادی بنوشید. می توانید یک عدد یخ را در دهان گذاشته و بمکید، یا آب میوه خنک بنوشید و یا سوپ سرد میل کنید.

• لباس نازک بپوشید و درجه حرارت اتاق را بین 21 تا 23 درجه سانتی گراد نگه دارید و اگر احساس سرما کردید، از یک پتوی نازک استفاده کنید.

• تا زمانی که تبتان کنترل نشده و نیاز است، یک داروی ضد تب بخورید. برای بچه های زیر 18 سال، از استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید. بزرگسالان می توانند از استامینوفن، آسپرین و ایبوپروفن استفاده کنند.



• اگر به بچه استامینوفن داده اید و دمای بدن او بالای 38/8 درجه سانتی گراد است، بدن او را با یک اسفنج که



مرکز آموزشی درمانی امین

چگونه تب را پایین

بیاوریم؟



- هرگز از الکل برای ماساژ پوست جهت کاهش تب استفاده نکنید. بخار آن سمی است و الکل از طریق پوست جذب می شود. به جای آن از آب ولرم استفاده کنید.

علائمی که باید به پزشک اطلاع داد:

اگر تب بالا با گرفتگی گردن، تنفس سخت، گیجی شدید، سستی و رخوت، هذیان گویی، تشنج یا سرفه با خلط رنگی همراه باشد.
در بزرگسالان هنگامی که تب بالای 38/3 درجه سانتی گراد باشد.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	چگونه تب را پایین بیاوریم؟
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأییدکنندگان علمی	خانم دکتر رفاهی - آقای دکتر پور میرزایی
سمت	متخصص نوزادان - مدیر گروه اطفال
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1406
نوبت بازنگری و کد پمفلت	دوم PE-PED-06

منبع: کتاب کودکان مارلو

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

www.amin.mui.ac.ir

به آب ولرم (آبی که سرد نباشد) آغشته شده، شستشو دهید و تا 30 دقیقه این کار را انجام دهید، یا می توانید کودک را در یک وان با آب ولرم به مدت 20 دقیقه قرار دهید، سپس او را به طور کامل خشک کنید.

• اگر دمای بدنش کمتر از 38/8 درجه سانتی گراد باشد، نیازی به وان با آب ولرم نیست. اگر کودک لرز دارد، آب وان را برای شستشوی بعدی کمی گرم تر کنید.

• دارو ها را بشناسید. بعضی حساسیت های دارویی می توانند سبب ایجاد تب شوند. اگر فکر می کنید یکی از داروهای مصرفی تان باعث تب شده، بهتر است با پزشکتان یا یک دکتر داروساز مشورت نمایید.

• در هنگام شب، لب ها معمولاً ترک می خورند و شکاف بر می دارند، آنها را با یک کرم مناسب چرب کنید.

نکات مهم

• تب بالای 39/5 درجه سانتی گراد در یک کودک یا نوجوان غیر عادی نیست. اما در بزرگسالان هنگام تب بالای 38/3 درجه سانتی گراد، باید به پزشک مراجعه کرد.

• وقتی تب خیلی بالا باشد، می توانید از بسته های یخ روی کشاله ران و زیر بغل کودک استفاده کنید، اما بهتر است اول با پزشک، در این باره مشورت کنید.