

کودک زمانی دچار تب می شود که درجه حرارت بدنش بالاتر از حد طبیعی باشد. درجه حرارت طبیعی بدن حدود 37 درجه ی سانتیگراد است اما می تواند در طول روز فرق کند. در کودکان، درجه حرارت بیش از 38 درجه ی سانتیگراد نشان دهنده ی تب است. این نشان دهنده ی یک بیماری جدی نیست. تب اگر تا 42 درجه ی سانتیگراد بالا برود ممکن است به کودک شما آسیب برساند این مورد بسیار نادر است.

## \* عامل تب چیست؟

تب معمولاً در اثر عفونت در جایی از بدن ایجاد می شود. برخی از انواع عفونت هایی که باعث تب می شوند عبارتند از:

- **عفونت ویروسی:** حدود 9 نفر از هر 10 کودک مبتلا به تب، بیماری ویروسی دارند مانند سرماخوردگی، آنفولانزا یا ورم معده.
  - **عفونت ناشی از باکتری:** مانند برخی از عفونتهای گوش، ذات الریه یا عفونت ادراری.
- تب به تنهایی مضر نیست و درجه حرارت فرزند شما تا زمانی که عفونت در بدن وجود دارد به حالت عادی باز نمی گردد.

بچه های زیر سه ماه زمانی که تب دارند بیشتر در معرض خطر هستند و لازم است که توسط پزشک یا متخصص مراقبتهای بهداشتی معاینه شوند.

## \* علائم تب چه چیزهایی هستند؟

### یک کودک ممکن است:

- به نظر صورت وی برافروخته باشد و احساس گرما کند. (دست و پای وی ممکن است سرد باشد)
- احساس ناخوشی و خستگی داشته باشد. (ممکن است تمایل به خواب بیشتر داشته باشد)
- تنفس سریع تر و یا ضربان قلب سریع و "کوبنده" می باشد.
- غذا نمی خورد.

این علائم همه در اثر تب بوجود می آید و زمانی که درجه حرارت کودک به حالت عادی بازگردد حل می شود. در دوران کودکی تب بسیار رایج است. درجه حرارت بدن کودک شما بالا و پایین می شود، که روش طبیعی بدن در مبارزه با عفونت است. این مورد طبیعی است و نباید موجب نگرانی شود.

کودکان ممکن است با یک بیماری ویروسی بیمار شوند و تب چندین بار در سال عود کند برای اینکه بیماری را اغلب از سایر کودکانی که بیمار هستند، می گیرند به دلیل اشتراک اسباب بازی، مواد غذایی و نوشیدنی و یا از طریق

سرفه و عطسه. بیمار شدن به کودکان کمک می کند تا سیستم ایمنی قوی تری داشته باشند و این، بخشی طبیعی از دوران کودکی است و جای نگرانی ندارد.

## \* تشخیص و درمان

- همیشه لازم نیست تب درمان شود. ممکن است به شما توصیه شود به فرزندتان داروهایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن بدهید، که درد را تسکین ده و کمک می کند فرزندتان راحت تر باشد. اگر فرزند شما ناراحت و حساس است و یا درد دارد دارو تجویز می شود، تا اینکه خود به خود تب درمان شود. تب مضر نیست و کمک می کند تا بدن فرزند شما با عفونت مبارزه کند.
- اگر فرزند شما بیماری ویروسی دارد به احتمال زیاد بدون درمان بهتر می شود، و آنتی بیوتیک نمی تواند مفید باشد. اگر فرزند شما یک عفونت باکتریایی دارد ممکن است برای مبارزه با عفونت نیاز به آنتی بیوتیک داشته باشد.
- علت تب کودک ممکن است واضح نباشد و گهگاه نیاز به آزمایش هایی داشته باشد (مانند نمونه خون و ادرار) تا به تشخیص علت بیماری کمک شود.

## \* مراقبت در منزل

- پس از ترخیص توصیه های پزشک و یا پرستار را به دقت اجرا کنید.

- به کودک خود زیاد نوشیدنی بدهید. مایعات شفاف (مانند آب یا آب میوه رقیق) در دفعات کم به آنها بدهید. این امر مهم است که آیا فرزند شما استفراغ می کند و یا اسهال دارد. اگر شما شیر می دهید، بیشتر شیر دهید و در بین مراتب شیردهی در صورت نیاز آب جوش سرد شده بدهید.
- اگر کودک شما غذا نمی خورد نگران نباشید. زمانی که احساس بهتری کند اشتهايش بر می گردد (معمولاً بعد از دو یا سه روز) مایعات مهم ترین چیزی هستند که به آنها کمک می کند تا مانع کم آبی بدن (از دست دادن آب) کودک شود.
- برای درد یا ناراحتی به مصرف استامینوفن فرزند خود توجه داشته باشید. (مانند پانادول یا دایمادون)
- با دقت برچسب مصرف صحیح دارو را مطالعه کنید.
- آسودگی فرزند خود را با در آغوش کشیدن و اطمینان دادن، فراهم کنید. اگر کودک ناخوش است وی را تشویق به استراحت و یا بازی آرام کنید.
- فرزند خود را در حمام سرد و یا در معرض جریان هوای خنک قرار ندهید و به فرزند خود اسپرین ندهید.
- به درجه حرارت بدن کودک خود توجه کنید.
- بهتر است این راه را درپیش بگیرید که کودک شما چگونه است یا چه احساسی دارد تا اینکه بخواهید درجه حرارت بدن آن را مرتب چک کنید. در صورت نیاز می توانید

دماسنجی از داروخانه تهیه کنید و طبق دستورالعمل دماسنج عمل کنید زیرا هر دماسنج دستورالعمل متفاوت دارد.

### \* آنچه انتظار می رود

اکثر کودکان بیش از دو تا سه روز بدون درمان بهتر می شوند.

### \* در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا

#### اورژانس مراجعه کنید

- در مواقع اضطراری به نزدیکترین اورژانس بیمارستان بروید و یا با 115 تماس بگیرید.
- اگر فرزند شما مشکلات زیر را دارد به یک مرکز درمانی یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- 12-24 ساعت چیزی نمی نوشد.
- استفراغ و اسهال بیش از حد دارد.
- از سفتی گردن و آسیب نور به چشمانش شکایت می کند.
- کسل یا ناخوش به نظر می رسد.
- جوش می زند.
- زیر سه ماه است. (برای بررسی)
- در طی دو یا سه روز بهتر نشده است.
- در اثر تب تشنج کرده است.