

تب



شماره سند: ۳۴۷/Q1/EQ/

تاریخ تهیه: ۱۳۹۹/۸/۱۱

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع: Medline pluse

چه درمان هایی به کاهش دمای بدن در منزل کمک می کند ؟

درمان تب ، به شرایط و شدت علائم بستگی دارد . اگر کودک شما تب و ناراحتی دارد ، اقدامات زیر می تواند کمک کننده باشد
فرزند خود را تشویق به خوردن نوشیدنی های خنک کنید
لباس های فرزندتان را کم کنید
از ملحفه یا پتو نازک استفاده کنید
از دادن داروهای مسکن و تب بر تا زمانی که پزشک معالج توصیه نکرده است خودداری کنید .

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

شماره کلینیک سلامت بیمارستان ۲۲ بهمن :

۰۵۱-۳۲۵۹۵۵۱۶ داخلی ۳۰۹

وقتی تب می کنید چه علائمی همراه با افزایش دمای بدن ممکن است در شما دیده شود ؟

بسته به علت وقوع تب ممکن است علائم زیر در شما دیده شود :

- تعریق
- لرزو احساس سرما
- دردهای عضلانی
- از دست دادن اشتها
- کم شدن آب بدن
- ضعف عمومی

بچه ها در سنین ۶ ماهگی تا ۶ سالگی ممکن است همراه با تب ، تشنج را نیز تجربه کنند.

دمای بدن چگونه کنترل می شود ؟

معمولا با استفاده از دماسنج های جیوه ای دمای بدن قابل اندازه گیری است . در بزرگسالان دماسنج زیر زبان قرارداده می شود . در اطفال ونوزادان دمای بدن در ناحیه زیر بغل یا پیشانی یا گوش اندازه گیری می شود .

(دمای بدن همچنین با کمک دماسنج های مخصوص از طریق گوش قابل اندازه گیری است)

برای کنترل درجه حرارت بدن فرزند خود :

دماسنج را زیر بغل گذاشته و دست های فرزندتان را به روی سینه بچسبانید

چهار تا پنج دقیقه صبر کنید .دمایی که در ناحیه زیر بغل کنترل می شود کمی پایین تر از نقاط دیگر است

زمانی که دمای بدن فرزندتان را به پزشک می گوئید :
دقیقا عددی که دماسنج نشان می دهد را گفته و بگوئید در کدام ناحیه از بدن کنترل کرده اید

تب به شرایطی گفته می شود که در آن دمای بدن از حد طبیعی بالاتر است. دمای طبیعی بدن از شخصی به دیگر متفاوت است . تب ، معمولا یک بیماری نیست ونشانه ای از مقابله بدن با بیماری هایی مانند عفونت است

علت اکثر تب ها ، عفونت است . وقتی بدن شما سعی در از بین بردن ویروس ها و باکتری های عفونت زا دارد شما تب می کنید . بسیاری از باکتری ها و ویروسهای عفونت زا در دمای طبیعی بدن فعالیت می کنند و هنگامیکه شما تب می کنید بسیاری از آنها از بین خواهند رفت.

دیگر علل تب کردن شامل :

- داروها ، شامل بعضی آنتی بوتیک ها، داروهای کنترل فشار خون و داروهای ضد تشنج
- سرطان ها
- بیماریهای سیستم ایمنی
- بعضی واکسن هایی که در کودکی استفاده می شود

برای نوزادان بهتر است دمای مقعد با کمک دماسنج مخصوص به صورت زیر کنترل شود:

- با کمک ژل روان کننده ،قسمتی از دماسنج که قراراست درمقعد باشد را مرطوب کنید
- نوزاد را به شکم بخوابانید
- به آرامی و با دقت یک تا دوسانته متر دماسنج را وارد کنید
- برای سه دقیقه صبر کنید وسپس دماسنج را خارج کرده و عدد را بخوانید

دمای طبیعی بدن از $36/7$ تا $37/6$ است . دمای بالاتر از 38 درجه خطرناک بوده و نیاز به درمان فوری دارد.

