

داغ مثل کوره؛ لرزان مثل بید



کودک گونه‌هایش قرمز شده، بدنش داغ است و مادر سعی دارد با لمس پیشانی او دمای بدنش را حدس بزند. دستمالی مرطوب روی پیشانی او می‌گذارد و منتظر می‌ماند...

جام جم آنلاین: کودک گونه‌هایش قرمز شده، بدنش داغ است و مادر سعی دارد با لمس پیشانی او دمای بدنش را حدس بزند. دستمالی مرطوب روی پیشانی او می‌گذارد و منتظر می‌ماند تا دمای بدنش کاهش یابد. تب یکی از نشانه‌ها و حالاتی است که کودکان بارها در زندگی آن را تجربه می‌کنند. متخصصان اعتقاد دارند تب خودش بیماری نبوده و نشانه‌ای از یک بیماری است که باید آن را جدی گرفت.

دکتر سارا هاشم‌پور، پزشک عمومی در این باره به $171\#&$ «جام‌جم» می‌گوید: دمای بیشتر از 37 درجه تب محسوب می‌شود اما هیچ‌گاه خود تب بیماری نیست. خانواده‌ها به طور معمول برای اندازه‌گیری درجه حرارت بدن کودک در خانه، دماسنج را داخل دهان یا زیربغل او قرار می‌دهند. البته خوب است بدانند، این دو روش اندازه‌گیری به اندازه نیم درجه با هم اختلاف خواهند داشت؛ یعنی اگر دما را به روش دهانی اندازه گرفتیم بالای 37.5 درجه تب به حساب می‌آید، اما در روشی که دماسنج زیربغل است دمای بالای 37 درجه تب است.

دکتر هاشم‌پور با اشاره به این‌که گاهی استعدادی ژنتیکی در کودک وجود دارد که پس از تب و افزایش ناگهانی درجه حرارت بدن تشنج ایجاد می‌شود، می‌افزاید: بچه‌های 22 ماهه بیشتر از همه در معرض تب و تشنج هستند. وی باتاکید بر این نکته که با بروز تب در کودک باید به پزشک مراجعه شود، می‌گوید: هرگاه تبی اتفاق بیفتد، نشانه‌ای از بروز بیماری است. گاهی این بیماری ویروسی است و گاهی باکتریال. اما در هر صورت پزشک می‌تواند بیماری را تشخیص داده و درمان لازم را شروع کند.

تشنج چیست؟

وی با توضیحی کوتاه در مورد تشنج می‌گوید: تشنج همراه با تب ممکن است به علل متفاوتی ایجاد شود. در شرایطی نیز این تشنج به دلیل خود تب بروز می‌کند. به طور معمول در این شرایط استعدادی ژنتیکی در کودک وجود دارد که با افزایش ناگهانی درجه حرارت بدن، تشنج ایجاد می‌شود. این تشنج میان 2 تا 4 درصد کودکان و معمولاً در تب‌های بالای 39 درجه اتفاق می‌افتد. بچه‌هایی که بین 6 ماه تا 6 سال هستند نیز در معرض این مشکل قرار دارند.

به چه حالتی تشنج می‌گوییم؟

دکتر هاشم‌پور در مورد علائم و چگونگی تشنج می‌گوید: به طور معمول تشنج‌های منتشر در 3 مرحله خودش را نشان می‌دهد. مرحله اول انقباض عضلانی است که کوتاه مدت (10 تا 30 ثانیه) بوده و طی آن عضلات بدن کودک منقبض می‌شود. البته ممکن است در این مرحله عضلات فک هم منقبض شود. به همین دلیل اگر مادر بالای سر فرزندش است، باید مواظب باشد بچه زبانش را گاز نگیرد. در این مرحله، ضربان قلب تند شده و مردمک چشم گشاد می‌شود و ممکن است کودک کمی کبود رنگ هم به نظر برسد. در ابتدای تشنج نیز به دلیل انقباض تارهای صوتی صدایی جیغ مانند به گوش می‌رسد.

دکتر هاشم‌پور با توضیح مرحله دوم یادآور می‌شود: در مرحله بعدی، عضلات کم‌کم شل می‌شوند. این فاز هم کوتاه بوده و 30 تا 60 ثانیه طول می‌کشد.

در این مرحله مادر متوجه لرزش کودک می‌شود که به همین دلیل مردم بیشتر تشنج را به این شکل می‌شناسند. البته به دلیل شل شدن عضلات، گاهی بی‌اختیاری ادرار هم رخ می‌دهد. در این مرحله چشمان بچه به سمت بالا برگشته و کف از دهانش بیرون می‌ریزد. در مرحله نهایی نیز کم‌کم تشنج تمام می‌شود. در این مرحله بچه اندکی خواب‌آلود بوده و سردرد دارد. البته به یاد داشته باشیم خوب است مادر در این مرحله مراقب تنفس فرزندش باشد.

وی باز هم به والدین توصیه می‌کند در این شرایط خونسردی خود را حفظ کرده و بازو را زیر سر بچه قرار دهند تا ترشحات بیرون بریزد. فقط کافی است دقت کنند محتویات معده وارد دستگاه تنفسی نشود.

روش‌هایی برای کاهش تب

تب بچه‌ها را به چندین روش مختلف می‌توانیم کاهش دهیم. شاید بهتر باشد مادران هم نکاتی را در این زمینه بدانند و سعی کنند با در نظر گرفتن این موارد هرچه زودتر و مطمئن‌تر تب کودک را کاهش دهند.

دکتر هاشم‌پور با تأکید بر استراحت کودکان می‌افزاید: اگر کودک می‌تواند راه برود یا بدود، بهتر است در این روزها به او بیشتر استراحت دهیم چراکه همین استراحت خودش تب را پایین می‌آورد. در مرحله بعد لازم است کودک مایعات زیادی مصرف کند؛ به خصوص مایعات خنک. دوش آب ولرم هم در چنین شرایطی می‌تواند به او کمک کند.

وی با ذکر نکاتی در رابطه با پاشویه بچه‌ها در زمان تب توضیح می‌دهد: خانواده‌ها ممکن است به اشتباه تصور کنند، پاشویه با آب

یخ یا افزودن الکل به آب بهتر و مفیدتر عمل می‌کند. درحالی که این روش‌ها هر دو اشتباه است. آب یخ می‌تواند باعث کاهش سریع دمایی بدن کودک شود که خود این حالت خطرناک است. الکل نیز علاوه بر این که ممکن است دمایی بدن را سریع کاهش دهد، ممکن است به دلیل جذب توسط پوست باعث مسمومیت شود.

وی با ذکر روش صحیح کاهش تب یادآور می‌شود: بهترین روش این است که پارچه‌های مرطوب با آب ولرم - دمایی بین 29 تا 32 درجه سانتی‌گراد - را دور اندام‌های بچه و روی پیشانی او گذاشته و وقتی پارچه‌ها تقریباً خشک شدند این کار را دوباره تکرار کنند. همچنین لازم نیست اتاق کودک خیلی گرم بوده و از پتوهای کلفت و گرم استفاده شود. بهتر است لباس و پتویی نازک برای بچه آماده باشد، اما مراقب باشیم که کودک سردش هم نشود.

دکتر هاشم‌پور با ذکر این نکته که در صورت استفاده از استامینوفن برای کاهش تب باید 30 دقیقه صبر کرد تا نتیجه مشخص شود، یادآور می‌شود: وقتی چند روش مختلف همزمان برای کاهش تب انجام شود، ممکن است دمایی بدن کودک ناگهان کاهش یافته و مشکلاتی را برای او ایجاد کند.

وی یادآور می‌شود با توجه به بروز تب و تشنج کودک، مراجعه فوری به پزشک را فراموش نکنید.

نیلوفر اسعدی بیگی
گروه سلامت