

تب کودکان را جدی بگیرید

صورتش گل انداخته و بدنش حسابی داغ است؛ چشمان بی حالش نشان می دهد حالش خیلی خوب نیست.



جام جم آنلاین: صورتش گل انداخته و بدنش حسابی داغ است؛ چشمان بی حالش نشان می دهد حالش خیلی خوب نیست. دستتان را که روی صورتش می گذارید متوجه افزایش درجه حرارت بدنش می شوید، اما نمی دانید چه کار باید کرد؟ قرص های تب بر چاره کار است یا تن شویه؟ باید او را به دکتر برسانید یا منتظر شوید تا حالش بهتر شود؟

بی شک همه پدر و مادرها چنین موردی را تجربه کرده اند، اما نحوه برخورد آنها متفاوت بوده است. پس بهتر است نکاتی را بدانید تا هنگامی که کودک تب دارد، بهترین کار را انجام دهید.

دکتر شیرین سیاح فر، فوق تخصص عفونی اطفال و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت و گو با [#171جام جم](#)؛ با بیان این که تب، واکنش دفاعی بدن و علامت یک بیماری است و در واقع بیماری به حساب نمی آید، توضیح می دهد: تب ممکن است به دلایل مختلف عفونی یا غیر عفونی ایجاد شود و در کودکان می تواند علامت بیماری مهمی باشد؛ بخصوص در مواردی که تب طول بکشد یا تکرار شود نیز حتما باید به پزشک مراجعه کرد.

آیا تب خطرناک است؟

با توجه به این که بچه ها قادر نیستند وضعیت جسمی خود را بخوبی توصیف کنند، شاید تشخیص تب داشتن یا نداشتن کودک، برای پدر و مادر کاری دشوار باشد.

دکتر سیاح فر ضمن بیان این نکته که معمولا دقیق ترین راه برای تشخیص تب، اندازه گیری درجه حرارت بدن کودک توسط دماسنج است، می گوید: راه های اندازه گیری درجه حرارت در کودکان عبارت است از راه مقعدی، زیربانی، زیربغلی و گوشی. البته باید توجه داشت دماسنج هایی که به صورت نواری است و روی پیشانی کودک قرار می گیرد، دقیق نیست.

این فوق تخصص عفونی اطفال با اشاره به این که درجه حرارت بدن هنگام تب تحت نظارت مرکز کنترل حرارت در مغز است و به همین دلیل معمولا به مرز خطرناک نمی رسد، می افزاید: با این حال در بعضی از بیماران مانند کودکانی که به بیماری های مزمن قلبی یا ریوی، صرع و بیماری های متابولیک مبتلا هستند یا کودکانی که سابقه تب و تشنج دارند افزایش درجه حرارت بدن ممکن است باعث تشدید بیماری زمینه ای شود یا بیماری زمینه ای را از حالت کنترل شده خارج کند.

این استادیار دانشگاه درباره سن کودک و علائم همراه تب که موجب خطرناک بودن وضعیت می شود، می گوید: تب در ماه اول تولد می تواند دلایل جدی و خطرناکی داشته باشد. همچنین علائم همراه تب مثل خواب آلودگی و کاهش سطح هوشیاری، استفراغ های مکرر، عدم توانایی در خوردن یا ضایعات پوستی همراه نیز برای تعیین میزان وخامت بیماری مولد تب، کمک کننده است.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

شاید این سوال بسیاری از پدر و مادرها باشد؛ این که چه زمانی باید به پزشک مراجعه شود و چه هنگام می توانند منتظر بمانند تا وضعیت کودک بهبود یابد؟

دکتر سیاح فر ضمن بیان این مطلب که زمان مراجعه به پزشک به سن بیمار، درجه حرارت و علائم همراه بستگی دارد، درباره مواردی که مراجعه به پزشک را ضروری می سازد، چنین توضیح می دهد: هنگامی که کودک کمتر از سه ماه سن دارد و درجه حرارت مقعدی او 38 درجه سانتیگراد یا بیشتر است یا زمانی که سنش بیشتر از سه ماه و درجه حرارت مقعدی اش 39 درجه سانتیگراد یا بالاتر باشد، باید به پزشک مراجعه کرد.

همچنین در صورتی که سن او بیش از سه ماه و درجه حرارت مقعدی کمتر از 39 درجه سانتیگراد باشد ولی تب همراه با علائمی مانند امتناع از خوردن، استفراغ یا اسهال مکرر، ظهور علائم کم آبی مثل کاهش میزان ادرار یا عدم وجود اشک هنگام گریه باشد نیز نباید مراجعه به پزشک را به تاخیر انداخت.

به گفته وي، وجود علائمي مانند گلودرد يا درد گوش، تبهاي تکرارشونده، حتي به مدت چند ساعت در هرمرتبۀ تب، همراهي تب با بيماري زمينه‌اي مزمن، همراهي با ضايعات پوستي يا علائم ادراري نيز از ديگر شرايطي است که مراجعه به پزشک را ضروري مي‌سازد.

دکتر سياح‌فر تاکيد مي‌کند: در صورتي که تب پس از 24 ساعت در کودکان زير دو سال يا 72 ساعت براي کودکان بالاي دو سال ادامه پيدا کند، حتي اگر هيچ علامت خطر ديگري وجود نداشته باشد، حتما بايد براي بررسي‌هاي بيشتري به پزشک مراجعه کرد.

وي همچنين بي‌قراري يا گريه شديد و غيرقابل کنترل، کاهش سطح هوشياري يا خواب‌آلودگي، بروز هرگونه ضايعه پوستي جديد بخصوص دانه‌هاي بنفش‌رنگ که مثل کبودي به نظر مي‌رسد، کبودي لب‌ها و زبان يا ناخن، سردرد شديد، تنفس سخت، تشنج، دل‌درد و آبريزش از دهان به دليل عدم توانايي در بلع بزاق را از موارد حاد مي‌داند که بايد فوري به سراغ پزشک رفت.

پدر و مادر چه کار کنند؟

دکتر سياح‌فر به والدين توصيه مي‌کند: قبل از مراجعه به پزشک لباس و پوشش کودک را کم و درجه حرارت محيط را کنترل کنيد، طوري که هوا نه خيلي گرم باشد و نه سرد. در ضمن چون کودک هنگام تب، مقدار زيادي آب از دست مي‌دهد، به او مقادير زيادي مايعات بدهيد (شير يکي از مفيدترين مايعات در اين مواقع است).

وي با بيان اين‌که بسياري از عوامل بيماري‌زاي عفوني با افزايش درجه حرارت بدن از بين مي‌رود و به همين دليل نبايد اين گونه فرض کرد که همه تب‌ها را بايد پايين آورد، مي‌گويد: اگر تب باعث بي‌حالي يا بي‌قراري کودک شود يا به دلایلي که گفته شد افزايش درجه حرارت بدن براي بيمار مضر باشد، بايد درجه حرارت را کاهش داد.

اين فوق تخصص عفوني اطفال درباره استفاده از داروهاي تب‌بر يادآور مي‌شود: تا قبل از مراجعه به پزشک مي‌توان با توجه به سن و وزن کودک، به مقدار مناسب از داروهاي تب‌بر استفاده کرد. يکي از اين داروها استامينوفن است، اما به هيچ عنوان نبايد بدون نظر پزشک از اسپيرين براي کاهش درجه حرارت بدن استفاده کرد، چون اين کار مي‌تواند عوارض بسيار خطرناکي داشته باشد.

وي تاکيد مي‌کند: به هيچ‌وجه نبايد بدون مراجعه به پزشک به کودکان زير دو ماه، دارو داد.

دکتر سياح‌فر مي‌گويد: يکي از راه‌هايي که براي پايين آوردن درجه حرارت بدن مورد استفاده قرار مي‌گيرد، روش تن‌شويه است، ولي بايد توجه داشته باشيد تن‌شويه هنگامی توصیه مي‌شود که درجه حرارت بدن کودک بسيار بالا بوده و با استفاده از داروهاي تب‌بر به اندازه کافي پايين نيامده است.

در ضمن، براي جلوگیری از احساس ناراحتي و لرز بايد نيم تا يك ساعت بعد از استفاده از داروي تب‌بر و با آبي که کمی از درجه حرارت دست مادر خنک‌تر است، از اين روش استفاده شود.

وي با بيان اين‌که براي تن‌شويه نيازي به افزودن موادي مانند نمک يا الکل نيست، يادآور مي‌شود: اضافه کردن الکل به آب کاري خطرناک است چون از طريق پوست جذب شده و موجب مسموميت کودک مي‌شود بنابراین روش صحيح تن‌شويه به اين شکل است که يا با استفاده از آب ولرم کودک را حمام کرده يا قسمت‌هاي مختلف بدن مانند سينه، شکم، ران‌ها، زيربغل و پيشاني او را با يك اسفنج يا حوله مرطوب، نمناک کرده و اجازه دهيد با تبخير آب از سطح پوست، درجه حرارت بدن کودک کاهش يابد.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت