

آیا تب را همیشه باید پایین آورد؟

وقتی گرمتان می‌شود، عرق می‌کنید و حس می‌کنید حالتان خوب نیست، سراغ دماسنج می‌روید. اگر دماسنج نشان دهد ...



سلامت نیوز : وقتی گرمتان می‌شود، عرق می‌کنید و حس می‌کنید حالتان خوب نیست، سراغ دماسنج می‌روید. اگر دماسنج نشان دهد که تب دارید، چه می‌کنید؟ قطعا سراغ قفسه داروها می‌روید و قرصی را نوش‌جان می‌کنید، اما آیا این کار که به نظرتان خیلی طبیعی است، کار خوبی است؟ احساس خستگی و کسالت دارید، عضلات بدنتان بی‌حال است، گاهی احساس لرز کرده و گاهی احساس می‌کنید بدنتان کوره آتش است. تب کردن هیچگاه برای انسان خوشایند نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ تقریباً تمام افراد زمان تب سعی می‌کنند، درجه حرارت بدن خود را پایین بیاورند گاه با استفاده از شیوه‌هایی مثل پاشویه یا دراز کشیدن در وان پر از آب خنک و گاه با استفاده از داروهای تب‌بر. اما سؤال مهم و اساسی این است: اصلاً پایین آوردن دمای بدن در زمان تب کردن کاری صحیح و اصولی است؟ دکتر پال یانگ، متخصص داخلی و پژوهشگر در زمینه طب در پاسخ به این سؤال می‌گوید: نه، در همه موارد نه، حتی در برخی موارد بهتر است تب را به حال خود بگذاریم، علت بیشتر تب‌ها در جامعه، بیماری‌های عفونی است و کاهش دادن دمای بدن در اینگونه موارد باعث طولانی‌تر شدن روند بیماری می‌شود، البته در برخی موارد بیماری‌های عفونی هم باید تب را به صورت سریع و کاملاً قاطع کاهش داد تا خطری متوجه بدن نشود.

موقع تب دارو بخوریم یا نه؟

دکتر یانگ در مورد تب‌های ناشی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌گوید: این بیماری‌های خفیف به طور معمول با تب همراه هستند، برخی مطالعات نشان داده که درمان نکردن تب می‌تواند باعث بهبود سریع‌تر این بیماری‌ها شود، اما اگر تب یا لرز احساس بدی در شما ایجاد کرد، حتماً از شیوه‌های کاهش تب استفاده کنید، در ضمن یادتان باشد که بسیاری از داروهای تب‌بر، داروهای مسکن هستند و برای همین می‌توانند احساس بهتری طی بیماری به شما بدهند، عوارض معمول داروهای ضدتب هم چندان وسیع و خطرناک نیست برای همین استفاده از آنها منع چندانی ندارد.

اما دکتر یانگ به این موضوع اشاره می‌کند که گاهی اوقات پایین آوردن تب حتی می‌تواند خطرناک باشد. در تحقیقات گسترده‌ای که در استرالیا انجام گرفته مشخص شده که در مورد بیماران بدحال بستری در بخش مراقبت‌های ویژه «ICU;171#&» پایین آوردن تب می‌تواند خطرناک هم باشد. در واقع مطالعات نشان داده در افرادی که برای پایین آوردن تب آنها از داروها استفاده شده، میزان مرگ و میر بیشتر بوده است.

تب برای شما مفید است

در واقع نکته کلیدی این موضوع این است که تب برای بدن انسان مفید است. دکتر نیل فرامرین، متخصص فیزیولوژی انسانی در دانشگاه بیرمنگام توضیح می‌دهد: با تب کردن، بدن انسان گرم می‌شود، تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می‌یابد و متابولیسم بدن هم بالاتر می‌رود. در صورتی که عفونتی در بدن وجود نداشته باشد این مسائل می‌تواند به ضرر انسان باشد، اما در صورتی که عفونتی در بدن باشد همه این اتفاقات به نفع انسان است.

ایده مفید بودن تب در درمان، ایده بسیار قدیمی است. طی تاریخ بسیاری از بیماری‌ها با شیوه بالا بردن درجه حرارت درمان شده‌اند، حتی یک‌بار در سال 1927 به پزشکی که عفونت ناشی از میکروب سوزاک را با تب ناشی از مالاریا درمان کرده بود، جایزه نوبل پزشکی اهدا شد. دکتر فرامرین می‌گوید که در کل «ICU;171#&تب» یک واکنش دفاعی بدن انسان در مقابل شرایط نامناسب، مثلاً یک عفونت

است و در واقع تب نقش کم‌کننده به بدن را ایفا می‌کند، اما همه انسان‌ها به طور عادی تب را یک بیماری می‌دانند و آن را درمان می‌کنند در حالی که شواهد حاکی از این است که در برخی موارد نباید به درمان تب فکر کرد.

این تب‌های کودکان را درمان نکنید

دکتر یانگ می‌گوید که مطالعات نشان می‌دهد درمان تب در برخی موارد به نفع انسان نیست. او این موارد را اینگونه اعلام می‌کند: در کودکانی که سرماخوردگی دارند درمان تب با داروهای تب‌بر می‌تواند باعث طولانی‌تر شدن علامت‌هایی مثل آبریزش و عطسه شود. در کودکانی که دچار آبله‌مرغان می‌شوند درمان تب باعث می‌شود تا جوش‌ها و دانه‌های بیماری مدت طولانی‌تر روی بدن کودک بمانند. درمان تب ناشی از واکسیناسیون در کودکان باعث می‌شود که سیستم ایمنی آنها کمتر فعال شود و در نتیجه تاثیر واکسن‌ها کمی کاهش یابد.

مغز آسیب می‌بیند یا نه؟

یکی از نگرانی‌ها در مورد تب بالا، آسیب دیدن مغز و سایر ارگان‌های بدن است. مطالعات پزشکی هم نشان داده که تب بالا می‌تواند به ارگان‌های بدن صدمه برساند. اما واقعیت این است که میزان تب بالا، به تب بالای 41 درجه سانتی‌گراد گفته می‌شود و معمولاً چنین تبی تنها با اتفاق‌هایی مثل شوک گرمایی و گرم‌زدگی بسیار شدید به وجود می‌آید. دکتر یانگ می‌گوید: بدن در مقابله با عفونت‌ها از شیوه‌های مختلف استفاده می‌کند که یکی از آنها بالا بردن درجه حرارت بدن است، در این مواقع بدن آنقدر درجه حرارت خود را بالا می‌برد که به کارایی‌اش آسیب نرسد، یعنی هیچ نشانه‌ای از اینکه این تب به ارگان‌ها ضرر برساند وجود ندارد، اما در مورد کودکان این موضوع فرق می‌کند، زیرا در آنها تب بالا می‌تواند باعث بروز تشنج شود، اما در عین حال تحقیقات نشان نداده‌اند که درمان تب کودکان می‌تواند باعث کاهش احتمال تشنج در آنها شود.

چه درجه‌ای از تب را درمان کنیم؟

دکتر مانوئل فلاویل، متخصص بیماری‌های عفونی و مدیر مرکز کنترل بیماری‌های واگیر جنوب غربی ایالات متحده، در مورد نحوه برخورد با تب اینگونه می‌گوید: ما نباید تب را یک بیماری بدانیم، بدن با تب کردن به نوعی با عفونت و سایر عوامل نامساعد برای بدن مبارزه می‌کند، بر اساس مطالعات پزشکی، شاید بهتر باشد تب‌های تا 38/5 درجه سانتی‌گراد را درمان نکنیم و تب‌های بالای این میزان را به روش‌های مختلف کاهش دهیم، البته در صورتی که تب‌های زیر 38/5 درجه سانتی‌گراد باعث ناراحتی و ایجاد علائم ناخوشایند در فرد شود می‌توان نسبت به کاهش آن اقدام کرد.