



## چطور باید درجه حرارت کودک را بگیریم؟

درجه حرارت طبیعی بدن هنگامیکه از طریق دهان اندازه گرفته شود، حدود 37 درجه سانتی‌گراد است...

درجه حرارت طبیعی بدن هنگامیکه از طریق دهان اندازه گرفته شود، حدود 37 درجه سانتی‌گراد است. درجه حرارتی که از طریق مقعد گرفته می‌شود معمولاً یک درجه بالاتر از حرارت دهانی است. بنابراین درجه حرارت طبیعی اندازه‌گیری شده از این طریق 38 درجه است. بیشتر پزشکان درجه حرارت دهانی بالای 37.5 درجه سانتی‌گراد و درجه حرارت مقعدی بالای 38 درجه تعریف می‌کنند.

### چطور باید درجه حرارت کودک را بگیریم؟

طریقه گرفتن درجه حرارت کودک شما بصورت دهانی یا مقعدی با دماسنج دیجیتال نیاز به دقت زیادی دارد، در کودکان حدود 4 سال درجه حرارت به صورت مقعدی است، و در کودکان بزرگتر از درجه حرارت دهانی استفاده می‌کنند. دقیق‌ترین شیوه اندازه‌گیری درجه حرارت با دماسنج دیجیتال از راه دهان یا مقعد است: در کودکان کمتر از چهار سال باید اندازه‌گیری درجه حرارت از راه مقعد انجام شود. دماسنج جیوه‌ای نباید استفاده شود، جیوه یک سمی محیطی است. و شما نباید خطر کنید و آن را در دسترس افراد خانواده قرار دهید، چنانچه دماسنج جیوه‌ای در خانه دارید آن را دور بیندازید و از دماسنج دیجیتال استفاده کنید قبل استفاده از دماسنج نوزاد یا کودک خود را خیلی نپوشانی (روی درجه حرارت تاثیر گذار است).

- هرگز کودک را هنگام اندازه‌گیری درجه حرارت، تنها نگذارید.
- حتماً از دماسنج مناسب استفاده کنید. دستورالعمل بر روی بسته را ببینید دماسنج دهانی یا مقعدی است. چنانچه از دماسنج مقعدی برای کودک خود استفاده می‌کنید، سر آن را با واژلین چرب کنید و دماسنج را یک سانتی‌متر وارد مقعد کنید. آن را آرام نگهدارید و اجازه ندهید بیرون بیاید زمانیکه صدای بوق دماسنج درآمد آن را خارج کرده و عدد دیجیتال را بخوانید.

- چنانچه برای کودک خود از دماسنج دهانی استفاده می‌کنید، انتهای دماسنج زیر زبان بگذارید و با صدای بوق دماسنج آن را بردارید و عدد دیجیتال را بخوانید.
- پس از استفاده دماسنج را با آب سرد و صابون بشوئید.

چه زمانی باید تلاش کنم تب کودک را پایین تر بیاورم؟  
تب نشانه درگیری بدن با عفونت است. بنابراین اگر میزان تب کودک در حد پایین (در حد 37.8 درجه) باشد، می‌توان از دادن دارو خودداری کنید، دلیل اصلی درمان کودک شما بهتر شدن اوست. زمانیکه کودک شما ابرادگیر و بهانه‌جو شده باشد و یا درجه حرارت او بالای 37.8 درجه سانتی‌گراد باشد و شما می‌توانید به او مقداری دارو دهید

### چه نوع دارویی و چه مقدار از آن برای پایین آوردن تب نیاز است؟

استامینوفن (Children's or Infants' Tylenol) درد را تسکین را می‌دهد و تب را کم می‌کند مقدار استفاده از استامینوفن بستگی به سن و وزن کودک شما دارد برچسب روی بسته را بررسی کنید یا از پزشک خود مقدار استعمال دارو را بپرسید قبل از مصرف ایبوپروفن (Children's Advil, Children's Motrin) برای کودک با پزشک در میان بگذارید پزشک مقدار صحیح مصرف دارو را به شما می‌گوید

### نکته‌هایی در مورد دادن داروی تب‌بر

بیشتر از 5 دوز از دارو در طول یک روز به کودک ندهید.  
به نوزاد کوچکتر از 3 ماه دارو ندهید مگر اینکه پزشک خانوادگی به شما بگوید

- برچسب را با دقت بخوانید، مطمئن شوید کودک مقدار درستی از دارو را مصرف می‌کند
- چنانچه از قطره استفاده می‌کنید، قطره چکان را تا خط روی آن پر کنید
- برای الکسیرها مایع، از یک وسیله اندازه‌گیری مایع استفاده کنید یا مطمئن شوید مقدار درست دارو را به کودک می‌دهید.

### چرا از اسپیرین برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنم؟

اسپیرین در موارد نادر باعث ایجاد سندروم رای در کودکان می‌تواند باشد که بیماری جدی است و ممکن است باعث مرگ شود. توصیه پزشکان به والدین این است که از دادن اسپیرین به بچه‌های زیر 18 سال خودداری کنید

### روش‌های دیگری هست که به بهبودی کودک کمک کند؟

مایعات و نوشیدنی فراوان به کودک بدهید از کم شدن آب بدن جلوگیری و به خنک شدن بدن کمک کند.

مطمئن شوید کودک به اندازه کافی استراحت می‌کند.

درجه حرارت اتاق را در حد 21 تا 23 درجه نگهدارید.

لباس خواب کودک از پارچه ی نخی سبک باشد که بتواند را گرمای بدن را پس بدهد.

چنانچه کودک سردش شد پتوی اضافه بیندازید و زمانیکه سرما کاهش یافت پتو را بر دارید

پاشویه به پایین آمدن تب کودک کم کم می کند؟

استفاده های دیگر، استامینوفن و شستشو ی با آب ولرم می تواند به کم کردن تب کودک کمک کند قبل از شستشو

استامینوفن را به کود بدهید چنانچه تنها شستشو کردید کودک شما شروع به لرزش می کند و باعث بالا رفتن تب

می شود و حال کودک وخیم تر می شود از آب سرد برای شستشو استفاده نکنید

### **چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرم؟**

چنانچه هر علائم خطری که در پایین جعبه نوشته شده را در کودک مشاهده کردید با پزشک تماس بگیرید

برای پایین تر از 3 ماه: اگر درجه حرارت مقعدی کودک بالای 100.4 درجه فارنهایت رسید فوراً با پزشک تماس بگیرید حتی اگر

خودتان هم بیمار بنظر می رسید نوزادان بیماری را خیلی سریع م یگیرند

بزرگتر از 3 تا 6 ماه : اگر درجه حرارت نوزاد شما 101 درجه فارنهایت یا بالاتر بود با پزشک تماس بگیرید(حتی اگر نوزاد به

ظاهر بیمار نباشد)

6 ماه یا بزرگتر: چنانچه تب کودک از 102 درجه فارنهایت باشد برچگونگی واکنش های اونظارت داشته باشید اگر تب کودک

بیشتر از 3 بار در روز بالا برود یا قطع شود با پزشک در میان بگذارید ، چنانچه در جه حرارت بدن 1 درجه درکودکان 3 ماه تا 2 سا

له 103 درجه فارنهایت باشد حتی اگر احساس خوبی دارند با پزشک در میان بگذارید

### **چنانچه نوزاد یا کودک شما هر يك از این علائم خطر ناك را داشت با پزشک تماس بگیرد:**

• اسهال و استفراغ مداوم

• خشکی دهان

• گوش درد یا کنشش گوش (سوت کشیدن درون گوش)

• تب کردن و بالا رفتن آن چندین بار در طول روز

• ریزش اشک زی ا د

• زود رنجی (کج خلقی)

• عدم گرسنگی

• رنگ پریده گی

• حمله ناگهانی (تشنج)

• سردردهای مداوم

• خارش یا تحریک پوست (جوش یا دانه های ریز بر روی پوست)

• درد و ورم در مفصل (زانو)

• گلو درد

• سفت شدن گردن

• در شکمی

• تورم نقطه ظریف در سر(پیشانی)

• بی علائگی یا شل بود

• خس خس کردن یا مشکل در تنفس

• ناله کردن

همشهری آنلاین - ترجمه زهرا جباری امیری