

تب یا دمای بالا؟

فکر می‌کنید فرزندتان مریض است؟ در این صورت، دمای او را اندازه‌گیری کنید. سنجش مکرر دما ضروری نیست. دمای بالاتر از 38 درجه سانتیگراد تب به حساب می‌آید. بسیار مهم است سن و شرایط عمومی فرزندتان را مدنظر قرار دهید. پس نظارت بیشتری داشته باشید.

چگونه دمای بدن را اندازه‌گیری کنیم؟

بهترین روش اندازه‌گیری دمای بدن کودک قرار دادن یک تب‌سنج دیجیتال (الکترونیکی) در مقعد وی است. کودکان را بر روی پشت بخوابانید (به صورت طاقباز)، پاهایش را بالا ببرید، آنها را محکم نگه دارید و تب‌سنج را به آرامی 2 سانتی‌متر داخل مقعد او وارد کنید. مالیدن روغن بچه یا وازلین این کار را راحت‌تر می‌کند. تب‌سنج را با مالیدن الکل ضدعفونی 70 درصد تمیز و ضدعفونی کنید.

در هنگام تب چه کاری باید انجام دهیم؟

- در فواصل زمانی منظم، کودکان را به دقت تحت نظر داشته باشید. مراقب علائم ناخوشی و بدحالی باشید. وجود یا عدم وجود این موارد را بررسی کنید: کاهش اشتها، کاهش میل به نوشیدن مایعات، حفظ تعادل مناسب مایعات، حفظ رنگ مناسب پوست، نحوه تنفس، گریه‌های غیر عادی، پر جنب و جوش بودن یا سکوت یا بی‌حرکی شدید، وجود درد در جایی از بدن، و حفظ هوشیاری در زمان بیداری.
- اگر نشانه‌های خطر زیر را مشاهده کردید، بلافاصله با پزشک یا خدمات اورژانس تماس بگیرید:
 - خونریزی پوستی به شکل خال‌های آبی-قرمز رنگ
 - رنگ خاکستری
 - خواب‌آلودگی یا دشواری در بیدار شدن
 - هذیان
 - تنگی نفس
- در صورتی که سن فرزندتان زیر 3 ماه است و تب دارد، در هر صورت با پزشک تماس بگیرید.
- در صورتی که سن فرزندتان بالای 3 ماه است می‌توانید منتظر بمانید و از رفع نشانه‌های خطر مطمئن شوید.
- همچنان وضعیت فرزندتان را زیر نظر داشته باشید و مراقب نشانه‌های وخیم زیر باشید:
 - کاهش آب بدن
 - گریه غیر عادی
 - جوش‌هایی که به سرعت گسترش می‌یابند.
 - در صورت مشاهده نشانه‌های شدید، با پزشک تماس بگیرید.
- اگر هیچ نشانه‌ای جدی از بدحالی، مانند گریه شدید، از بین رفتن اشتها، کم شدن فعالیت، ناخوشی یا درد وجود ندارد، یک دوز داروی پاراستامول به او بدهید. طبق دوز مشخص شده در راهنمای دارو تجویز کنید.
- بعد از یک ساعت، دما را دوباره اندازه‌گیری کنید و وضعیت فرزندتان را تحت نظر داشته باشید. همواره توصیه‌های فوق را رعایت کنید.
- پیش از اینکه علائم بیماری وخیم‌تر شود، با پزشک تماس بگیرید. اگر نگران هستید، به عنوان مثال کودکان بیمار است یا بیماری او از حد معمول شدیدتر است، یا اگر بیماری او بدتر و بدتر می‌شود و یا اگر تب او 3 روز پیاپی ادامه پیدا کرد، با پزشک تماس بگیرید.

نکات راهنما در مورد تب

- به طور مرتب به فرزندتان مقادیر کم مایعات بدهید. اگر فرزندتان زیر 6 ماه سن دارد، تغذیه با شیر را افزایش دهید. مدت تغذیه با شیر مادر را نیز افزایش دهید. به کودکان بزرگتر آب بیشتری برای نوشیدن بدهید.
- اگر شرایط عمومی کودکان اجازه می‌دهد، می‌تواند از خانه بیرون برود.
- گرمنگ‌داشتن کودک در زمانی که تب دارد، ضروری نیست، مگر اینکه سردش باشد.
- در این صورت می‌توانید موقتاً او را گرم کنید تا احساس راحتی نماید.
- بهتر است لباس‌های سبک و راحت تن او کنید تا دمای بدنش بتواند کاهش پیدا کند. به البسه و پتوی بیشتر نیازی نیست.
- توصیه می‌شود دمای اتاق در حد خنک و تازه نگه داشته شود.
- لخت کردن کامل کودک، قرار دادن او در آب خنک یا سرد برای پایین آوردن دمای بدن برای کودک خوشایند نیست و توصیه نمی‌شود.
- از دادن داروهای تب‌بر به نوزادان زیر 3 ماه خودداری کنید.
- از شربت استفاده کنید. تنها زمانی شیاف استفاده کنید که امکان دادن داروی خوراکی (به عنوان مثال به دلیل بالا آوردن آن) وجود ندارد. در صورت استعمال شیاف، غلظت دارو در خون بسیار متغیر است.

Farsi vertaling uit het Nederlands van: 'Kernboodschappen koorts' (Kindboekje)

- از دادن همزمان تب‌برهای مختلف یا پست‌سرم به تشخیص خودتان خودداری کنید.
- داروی ایبروپروفن نباید برای آبله مرغان مصرف شود.