

راه‌های شناسایی و درمان تب در کودکان زیر یک سال

آبی بر آتش تب...



واژه «تب» تقریباً برای تمام مادرها و اوزهای دلهره‌آور است، چراکه معمولاً تب در کودکان، نشان می‌دهد که آن‌ها بیمار شده‌اند و به زودی نشانه‌های بعدی بیماری نیز ظاهر می‌شود. یکی از راه‌های سریع تشخیص تب در کودکان این است که پیشانی او را بیوسید یا لمس کنید. اگر احساس کردید پیشانی کودک داغ است، احتمالاً تب دارد. مطالعات نشان داده که این روش ساده در خیلی از موارد دقیق است، اما استفاده از دماسنج (ترمومتر) مطمئن‌تر است. بیشتر متخصصان اطفال بر این باورند که درجه حرارت طبیعی کودک سالم بین ۳۶ تا ۳۸ درجه سانتیگراد است که اگر درجه حرارت مقعدی کودک بالای ۳۸ درجه سانتیگراد باشد تب دارد و در صورتی که کودک زیر ۳ ماه باشد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

سلام دکتر!

شما بهتر از همه می‌توانید تشخیص دهید که کودک‌تان بدحال است یا نه، بنابراین صرف‌نظر از این که درجه حرارت بدن کودک چقدر است، در صورتی که احساس نگرانی می‌کنید به پزشک مراجعه کنید. به علاوه، درجه حرارت مقعدی



تنها شاخص نگران‌کننده بودن تب کودک نیست، بلکه سن و رفتار کودک نیز مهم است. تب در کودکان زیر ۳ ماه جدی‌تر است و تب بالای ۳ که مانع بازی کردن و غذا خوردن کودک نمی‌شود، ممکن است چندان جدی نباشد. به‌خاطر داشته باشید زمانی که کودک در حال فعالیت است، بدنش گرم‌تر از زمانی است که تازه از خواب بیدار شده. نکته دیگری که باید به یاد داشت، این است که سیکل طبیعی ترموستات داخلی بدن انسان به گونه‌ای است که درجه حرارت بدن انسان در ساعات غروب و سر شب بالا می‌رود.

بنابراین، با توجه به آنچه گفته شد، در چند مورد، مراجعه به پزشک ضروری است: درجه حرارت مقعدی بالای ۳۸ درجه سانتیگراد در کودک کمتر از ۳ ماه درجه حرارت مقعدی بالای ۳۸/۳ درجه سانتیگراد در کودک ۳ ماهه و بالاتر

البته اگر تب با علائم دیگری همراه باشد، می‌تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد که این علائم عبارت‌اند از:

کاهش اشتها، بی‌حالی، رنگ‌پریدگی یا برافروختگی واضح، همچنین وجود تغییرات دیگر در رفتار یا ظاهر کودک.

وجود دانه‌های کوچک قرمز - ارغوانی روی بدن که با فشار دادن سفید نمی‌شوند یا وجود لکه‌های ارغوانی بزرگ؛ هر دوی این علائم می‌توانند نشانه عفونت باکتریال جدی باشند.

وقتی کودک نمی‌تواند غذا را بیبلد و آب دهانش مرتب می‌ریزد، ممکن است علامتی از التهاب اپی‌گلوتیت (قسمتی از حنجره که موقع بلع غذا مانع ورود غذا به مری و مجاری تنفسی می‌شود) باشد. اپی‌گلوتیت سبب تورم قسمت عقبی گلو شده و حتی می‌تواند جان کودک را به خطر اندازد.

وقتی بعد از تمیز کردن بینی، کودک همچنان نمی‌تواند خوب نفس بکشد، ممکن است نشانه‌ای از ذات‌الریه یا آسم باشد.

وقتی کودک هذیان گو و گیج به نظر می‌رسد و بسیار تحریک‌پذیر و کج خلق است، این علائم ممکن است علائم یک عفونت ویروسی یا باکتریال جدی باشند. در صورتی که بابت ظاهر یا رفتار کودک خود دچار نگرانی هستید، صرف‌نظر از این که درجه حرارتش بالاست یا نه، حتماً به پزشک مراجعه کنید، همچنین به خاطر داشته باشید که تب تنها یکی از علائم بیماری است و علائمی نظیر سرفه و گوش درد (در صورتی که به آن مشکوکید) یا استفراغ و اسهال را حتماً به پزشک اطلاع دهید، چرا که می‌تواند در تشخیص مشکل به پزشک کمک کند.

قبل از رفتن به مطب

از آن‌جا که تب اغلب نخستین علامت بیماری است، در صورتی که زود‌تد پزشک برود، ممکن است تشخیص مشکل باشد. اما اگر کودک شما زیر ۳ ماه است، بهتر است هر چه زودتر او را نزد پزشک ببرید، همچنین بهتر است قبل از مراجعه به پزشک از داروی تب‌بر استفاده نکنید چون ممکن است تشخیص صحیح شود.

دلهره‌های مادرانه

شاید بپرسید پس چرا با وجود مصرف تب‌بر تب کودک پایین نمی‌آید؟ در پاسخ به این سوال باید گفت اگر تب ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد از مصرف دارو ادامه یافت، برای اطمینان از کافی بودن دارو، دوز دارو و پیمانهای را که با آن دارو را به کودک داده‌اید، کنترل کنید. در صورتی که میزان داروی داده شده کافی باشد، این احتمال وجود دارد که بدن کودک به دارو جواب نداده است. اگر استامینوفن طی یک ساعت تب را پایین نیاورد، برای استفاده از داروی دیگر با پزشک مشورت کنید.



تشخیص در پی تب

بالا رفتن ناگهانی تب (مثلاً از ۳۸/۹ به ۴۰/۵ درجه سانتیگراد) ممکن است سبب بروز تشنج شود. در بیشتر موارد، «تشنج ناشی از تب» بی‌خطر است، ولی از اهمیت موضوع کاسته نمی‌شود و باید به آن توجه کافی داشت.

در صورتی که کودک به چنین تشنجه‌ی دچار شد (تنفس کودک سنگین شده، آب دهانش راه می‌افتد، سیاهی چشم‌هایش بالا می‌رود یا دست و پایش به شدت تکان می‌خورد)، بلافاصله او را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید. سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق به راحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است، چیزی در دهانش نگذارید. سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را به خاطر بسپارید. این نوع تشنجه‌ها معمولاً بین ۱۰ ثانیه تا ۳ یا ۴ دقیقه طول می‌کشند.

وقتی تشنج تمام شد، سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنجه‌های بعدی شوید.

اگر کودک هوشیار است، می‌توانید با مشورت پزشک به او استامینوفن کودکان یا - در صورتی که بزرگ‌تر از ۶ ماه است - ایبوپروفن کودکان بدهید. لباس‌های کودک را در آورده و او را با آب ولرم پاشویه کنید، همچنین می‌توانید - در صورت هوشیار بودن کودک - مقداری شیر (شیر مادر یا شیر خشک) به او بدهید.

حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد، با پزشک تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید. اگر در زمان تشنج، رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکان‌های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی‌حال و خواب‌آلود بود، او را سریع به اورژانس ببرید.

دوباره نرو بالا!

گاهی ممکن است بعد از پایین آمدن تب، دوباره کودک تدار شود، چرا که تا عفونت برطرف نشود، کودک تب می‌کند و این مساله ممکن است ۲ تا ۳ روز طول بکشد. بعضی عفونت‌ها نظیر آنفلوآنزا، ممکن است ۵ تا ۷ روز طول بکشد. اگر کودک آنتی‌بیوتیک می‌گیرد، ممکن است پایین آمدن تبش تا ۴۸ ساعت طول بکشد. داروهای تب‌بر درجه حرارت بدن را موقتاً پایین می‌آورند ولی تاثیری بر عفونت ندارند و امکان بالا رفتن تب همچنان وجود خواهد داشت.

ویروس مخفی!

در صورتی که کودک تب داشته باشد ولی علائم دیگری نظیر ابریزش بینی، سرفه، استفراغ یا اسهال نداشته باشد، تشخیص مشکل‌تر می‌شود. بعضی عفونت‌های ویروسی نظیر «روزئولا» (Roseola: جوش‌های قرمز پوستی) با ۳ روز تب بالا و متعاقب آن جوش‌های صورتی که رنگ‌رنگ روی پوست بدن همراه هستند. عفونت‌های جدی‌تر نظیر مننژیت (التهاب پرده‌های نخاع)، عفونت‌های ادراری یا باکتریایی (وجود باکتری در خون) نیز ممکن است سبب تب بالای بدون علامت جانی شوند. در صورتی که کودک‌تان تب بالا بدون علائم دیگر دارد، به پزشک مراجعه کنید.

به کودک بدهید تا هم درجه حرارتش پایین آید، هم از کم شدن آب بدنش جلوگیری شود. نباید به کودک تب‌دار، زیاد لباس بپوشاند، بالا بودن درجه حرارت بدن کودک ممکن است ناشی از لباس بیش از حد، هوای گرم یا فعالیت زیاد باشد. در این مواقع بهتر است لباس کودک را کم کرده و تشویقش کنید کمی استراحت کند یا فعالیت کمتری در یک فضای خنک داشته باشد.

اگر تب کودک را اذیت می‌کند، می‌توانید پاهایش را با آب ولرم بشویید (پاشویه) یا پاهایش را در وان پر از آب ولرم قرار دهید. البته پاشویه به شستن پاها یا انداختن پارچه خیس روی پاها محدود نمی‌شود؛ برای پاشویه می‌توانید یک اسفنج را به آب ولرم آغشته کنید و از بالاتنه روی بدن کودک بکشید.

هرگز با استفاده از الکل، نوزاد را پاشویه نکنید، زیرا الکل از طریق پوست جذب شده و وارد خون می‌شود. ورود الکل به خون می‌تواند مشکلات تنفسی یا تشنج به دنبال داشته باشد یا کودک را اثر افت قند خون خواب‌آلوده یا تحریک‌پذیر شود.

تب بر های بی خطر

با تجویز پزشک می‌توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید. مقدار صحیح دارو، بستگی به وزن کودک دارد. سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره‌چکان مقدار دقیق دارو را - که از سوی پزشک تعیین شده - به کودک بدهید و هرگز داروی تب‌بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید.

هیچ‌گاه به کودک خود آسپیرین ندهید. آسپیرین ممکن است کودک را مستعد ابتلا به سندروم ری (Reye) کند؛ این بیماری نادر است ولی می‌تواند کشنده باشد. یادتان باشد بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب‌بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. از این رو قبل از استفاده از این داروها بروشور و جعبه آن را به دقت مطالعه کنید تا در صورتی که دارای ترکیبات تب‌بر هستند، مجدداً از خوردن داروی تب‌بر مجزا به کودک خودداری کنید.



صرف‌نظر از این که کودک شما در چه سنی است، اگر علائمی دال بر بیماری از عفونتی جدی دارد، باید او را نزد پزشک ببرید. در صورتی که کودک بی‌حال نیست، مایعات می‌خورد و درجه حرارت بدنش زیر ۳۸/۹ سانتیگراد باقی می‌ماند، می‌توان تا ۲۴ ساعت صبر کرد و بعد اگر لازم بود او را نزد پزشک برد.

چرا تب؟

تب عموماً نشان‌دهنده واکنش بدن کودک به عفونت است. سیستم دفاعی بدن کودک شامل گلبول‌های سفید خون است که به باکتری‌ها حمله کرده و آن‌ها را از بین می‌برند.

یکی دیگر از دلایل تب، گرم‌زدگی است. گرم‌زدگی عارضه‌ای خطرناک به شمار می‌رود که ممکن است بر اثر بازی کردن کودک در آفتاب یا ماندن در اتومبیلی که شیشه‌هایش بالاست، در یک روز گرم اتفاق افتد. اگر بدن کودک بر اثر ماندن زیر آفتاب یا در فضای سر بسته و گرم، تب‌دار شود و درجه حرارتش با در آوردن لباس‌ها و ماندن در محیط خنک پایین نیاید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

حالا شاید این سوال پیش بیاید که اگر تب، دفاعی در مقابل عفونت است، چرا باید آن را پایین آورد؟ باید بگوییم از آن‌جا که تب قسمتی از واکنش دفاعی بدن به باکتری‌ها و ویروس‌هاست، بعضی محققان معتقدند که وقتی درجه حرارت بدن بالا باشد، دفاع بدن در مقابل عفونت‌ها موثرتر است. از سوی دیگر، اگر درجه حرارت بدن خیلی بالا باشد، کودک به خوبی غذا نمی‌خورد، مایعات نمی‌نوشد و نمی‌تواند بخوابد و این مسائل باعث می‌شود دیرتر بهبود یابد.

یک راه‌حل این است که با نظر پزشک به کودک داروی تب‌بر ویژه کودکان بدهید. این داروها به پایین آوردن تب کمک می‌کنند، بدون آن که در دفاع بدن مقابل عفونت اختلالی ایجاد کنند. با پایین آمدن تب، حال کودک بهتر شده، مایعات بیشتری می‌نوشد و همین مساله بهبود را تسریع می‌بخشد. یادتان باشد که قبل از خوردن هر دارویی به کودک، با پزشک مشورت کنید.

بیا پایین!

برای پایین آوردن تب، راه‌های مختلفی وجود دارد: اگر کودک بر اثر تب بی‌حال نشده، لزومی به استفاده از دارو نیست. برای پایین آوردن تب او می‌توانید مقدار زیادی شیر (شیر مادر یا شیر خشک)

تغذیه کودک در زمان بیماری

چیزی بخور گلم...

در این حالت مادران باید تا حد امکان به کودک غذا بدهند تا وزن کمتری از دست داده و روند بهبودی‌اش تسریع شود.

چند توصیه

قبل از غذا دادن به کودک دست و صورتش را بشویید تا احساس آرامش کند. غذا دادن به کودک بیمار، مشکل و خسته‌کننده است؛ پس صبور و پرحوصله باشید.

در طول بیماری کودک را به خوردن غذا تشویق کنید؛ حتی اگر مقدار کمی غذا بخورد، بهتر از آن است که چیزی نخورد. در حالتی که کودک خواب‌آلود است، به او غذا ندهید. سعی کنید غذاهای مورد علاقه‌اش را تهیه کنید.

یادتان باشد در حالت بیماری، بلع غذاهای نرم مثل سوپ، فرنی و پوره برای او ساده‌تر است. برای نرم کردن غذا، از کمی شیر یا روغن مایع استفاده کنید. کودک را مجبور به خوردن غذا نکنید چون باعث تهوع می‌شود.

در صورت گرفتگی بینی، قبل از دادن غذا به کودک بینی او را تمیز کنید. به کودک بیشتر از قبل غذا بدهید و دفعات وعده غذایی را زیاد کنید، همچنین اگر تب دارد، صبر کنید تا تبش پایین بیاید، سپس به او غذا بدهید.

