

## تب در کودکان

احتمالاً هر پدر و مادری سناریوی زیر را تاکنون تجربه کرده است: شما نیمه شب از خواب بیدار و متوجه می شوید که فرزندتان در حالی که عرق کرده، سرخ شده و دمای بدنش بالا رفته، کنار تخت شما ایستاده است. بلافاصله دچار تردید می شوید که آیا کودک شما تب دارد؟ مطمئن نیستید که چه اقداماتی باید انجام دهید. آیا باید درجه بگذارید یا با پزشکش تماس بگیرید؟ حتی اگر فرزند شما تب داشته باشد، زیاد موضوع حادی نیست، زیرا تب به تنهایی مشکلی ایجاد نمی کند و آسیبی به بدن نمی رساند بلکه چیز خوبی است زیرا بدین معنا است که بدن در حال مبارزه با عفونت ها است. بنابراین همه تب ها احتیاج به درمان ندارند. اما تب شدید و خیلی بالا می تواند باعث جرقه مشکلات شدیدی در کودک شما شود مثل خشک شدن آب بدنش. اما مراحل وجود دارد که شما برای تحمل پذیر شدن این حالت برای کودکان می توانید انجام دهید. در اینجا ما به شما می گوئیم: چه موقع باید با پزشک مشورت کنید؟ چگونه درجه تب را اندازه گیری و درمان کنید.

### تب چیست؟

تب زمانی اتفاق می افتد که قسمت تعدیل گرمای درونی بدن، دمای بدن را از حد طبیعی بالاتر می برد. این بخش در قسمتی از مغز که هیپوتالاموس نام دارد، وجود دارد. هیپوتالاموس می داند که بدن شما چه دمایی باید داشته باشد و این پیغام را به بدن شما می فرستد که در همان دما باقی بماند. این دما معمولاً حدود ۳۷ درجه سلسیوس است. دمای بدن اکثر افراد در طول روز دچار تغییرات ناچیزی می شود. معمولاً در صبح کمتر و در عصر یا بعدازظهر کمی بیشتر است، در کودکان نیز وقتی مشغول بازی، ورزش و یا دویدن هستند دمای بدنشان دچار نوساناتی می شود. گاهی اوقات هیپوتالاموس برای مقابله با دمای بالا که در نتیجه پاسخ به یک عفونت، بیماری، یا دلایل دیگر ایجاد می شود به کمک بدن می شنابد. ولی چرا هیپوتالاموس به بدن می گوید که براساس دمای جدید تغییر کند؟ محققین معتقدند تغییر دما و گرما، راه بدن برای مقابله با چربی هایی است که باعث عفونت ها می شوند و بدن جای راحتی برای آنها به شمار نمی رود.

چه چیزی باعث تب می شود؟

این موضوع مهم را به خاطر داشته باشید که تب به تنهایی یک بیماری نیست بلکه معمولاً از علائم یک مشکل اصولی دیگر است. تب چندین دلیل بالقوه دارد:

عفونت: بیشتر تب ها در اثر عفونت یا دیگر بیماری ها به وجود می آیند، تب با یک مکانیزم دفاعی طبیعی همزمان به بدن در مبارزه با عفونت ها کمک می کند.

لباس زیاد پوشیدن: نوزادان بخصوص آنهایی که تازه متولد شده اند، ممکن است در اثر قرار گرفتن در یک محیط گرم یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند، زیرا قادر نیستند دمای بدن خود را منظم کنند و با دمای بیرون وفق دهند.

مصونیت: نوزادان و کودکان گاهی پس از واکسن زدن به تب خفیفی مبتلا می شوند. دندان درآوردن نیز باعث بروز تب خفیفی در نوزاد می شود ولی چنانچه دمای بدن نوزاد یا کودک نوپای شما به بیش از

37/8 درجه سلسیوس برسد، دلیل آن دندان درآوردن نیست و باید مشکل دیگری داشته باشد.

چگونه باید متوجه شوم که تب فرزندم علامت یک مشکل یا بیماری جدی ای است؟

\* در گذشته پزشکان برای درمان تب تنها به دمای بدن اکتفا می کردند، ولی امروز علاوه بر دمای بدن، شرایط کلی کودک نیز مورد بررسی قرار می گیرد.

کودکانی که دمای بدنشان کمتر از 38/9 درجه سلسیوس است معمولاً احتیاج به مداوا و درمان ندارند، مگر اینکه احساس راحتی نداشته باشند. البته در این مورد یک استثنا وجود دارد چنانچه نوزاد سه ماهه یا کوچکتری دارید، با دمای بدن ۳۸ درجه سلسیوس یا بیشتر باید با پزشک کودک خود مشورت کنید یا او را به مرکز اورژانس ببرید، زیرا در این سن حتی یک تب خفیف نیز می تواند علامت یک عفونت جدی باشد. اما در مورد کودکان بزرگتر، رفتارها و میزان فعالیت ها باید دقیقاً مورد بررسی قرار بگیرد.

با مشاهده رفتار فرزندتان، شما متوجه می شوید که آیا یک بیماری خفیف و سطحی دارد یا باید به پزشک مراجعه کنید. چنانچه فرزند شما همچنان تمایل به بازی، خوردن و نوشیدن داشته باشد، چهره اش خندان باشد یا رنگ پوستش طبیعی باشد، بدین معناست که بیماریش جدی نیست و تبش بزودی پایین می آید. البته چنانچه فرزندتان تب داشت و تمایلی به غذا خوردن نداشت، اصلاً جای نگرانی نیست، زیرا این حالت در مورد عفونت هایی که باعث بروز تب می شود، کاملاً طبیعی است.

### چگونه متوجه شوم که فرزندم تب دارد؟

یک بوس کوچک روی پیشانی یا قرار دادن دست روی پوست فرزندتان کافی است تا متوجه تب او شوید. البته این دما بستگی به شخصی که این کار را انجام می دهد، دارد و کاملاً نمی تواند اندازه گیری درست و دقیقی باشد.

با استفاده از یک درجه می توانید میزان دمای بدن فرزند خود را اندازه گیری کنید. ۳۸ درجه سلسیوس هنگامی که درجه را در باسن نوزاد قرار می دهید، 37/5 درجه سلسیوس، وقتی در دهان قرار می دهید، 37/2 درجه سلسیوس و وقتی که در زیر بازوی نوزاد قرار می دهید، تب او را نشان می دهد. البته تب بالا

به شما نمی گوید که فرزند شما چقدر بیمار است. یک سرماخوردگی ساده یا عفونت ویروسی می تواند باعث تب بالا (38/9 تا 40 درجه سلسیوس) شود، اما نشان دهنده مشکل جدی نیست. عفونت های جدی باعث تب نمی شود، بلکه باعث پایین آمدن غیرطبیعی دمای بدن نیز م/ی شود بخصوص در نوزادان کوچک. به دلیل اینکه تب ممکن است بالا و پایین رود، گاهی اوقات کودکی که تب دارد ممکن است سردش شود، زیرا بدن سعی دارد گرمای اضافه تولید کند و کودک چون می خواهد گرمای اضافه را خارج کند، عرق می کند و دمای بدن شروع می کند به کاهش پیدا نفس می کشید، حتماً با پزشک تماس بگیرید و یا کودک خود را نزد پزشک ببرید

گاهی اوقات کودکی که تب دارد تندتر از حالت عادی نفس می کشد و گاهی ضربان قلبش نیز تندتر می شود و چنانچه فرزندتان مشکل تنفسی داشت و براحتهی قادر به نفس کشیدن نبود، یا خیلی تند نفس می کشید، و حتی بعد از پایین آمدن تبش هنوز تند نفس می کشید، حتماً با پزشک تماس بگیرید و یا کودک خود را نزد پزشک ببرید