



درجه حرارت بالا - تب در اطفال

مشوره از اداره خدمات صحی (HSE)، برای والدین و سرپرستان

منبع: www2.hse.ie/conditions/high-temperature/

تاریخ آخرین بازدید شده: 20 دسمبر سال 2021

درجه حرارت بالا - تب در اطفال

درجه حرارت نورمال بین 36 تا 36.8 درجه سانتیگراد است.

در اطفال، هر درجه حرارت 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر از آن، بالا در نظر گرفته می شود. درجه حرارت بالا در اطفال خوردسال عام است. درجه حرارت معمولاً در طول 3 یا 4 روز به حالت عادی باز می گردد.

درجه بالای 38 درجه سانتیگراد معمولاً نشانه‌ای از یک عفونت مانند سرماخوردگی است. اما می‌تواند به دلیل عفونت‌های جدی‌تر نیز باشد، بنابراین مهم است که به تمامی علائم فرزندتان توجه کنید.

حتی اگر درجه حرارت بدنشان بالا نباشد، ممکن است هنوز به شدت بیمار باشند.

علائم افزایش درجه حرارت بالای بدن اطفال

درجه حرارت بالا معمولاً به دلیل مریضی های جزئی ایجاد می شود. اما آنها می توانند علائم عفونت های جدی باشند. مهم است که بررسی کنید که طفل شما هوشیار است و به شما جواب می دهد.

در این موارد کمک فوری صحی دریافت کنید:

- شما نگران این هستید که اطفال شما ممکن است شدیداً مریض باشد حتی اگر درجه حرارت بالا وجود نداشته باشد

طفل شما حتی بدون درجه حرارت بالا همچنان ممکن است مریض باشد.

خطر مریضی جدی کم است، اگر طفل شما:

- راضی و خندان است
- بیدار میماند
- به راحتی مینوشد
- به شکل نورمال به افراد جواب میدهد

خطر مریضی جدی است، اگر طفل شما:

- نمی تواند بیدار شود یا اگر بیدار شود، بیدار نمی ماند
- گریه دوامدار ضعیف یا با صدای بلند دارد
- دارای جلد رنگ پریده یا لکه دار است
- دوامدار استفراغ میکند
- اگر آنها نوزاد هستند و خرخر می‌کنند، یا خیلی سریع نفس می‌کشند

چک کردن درجه حرارت

اگر طفل شما دارای درجه حرارت بالا باشد ممکن است:

- باید از حد معمول احساس گرمتر کنند - وقتی روی پیشانی، پشت یا شکم آن را لمس میکنید
- احساس عرق کردن یا آب ریزش کند
- کومه های سرخ داشته باشند

درجه سنج های دیجیتال

بهترین راه برای بررسی درجه حرارت طفل تان، درجه سنج دیجیتالی است.

می توانید یک درجه سنج دیجیتالی را از دواخانه، سوپرمارکت یا آنلاین خریداری کنید. درجه سنج با دستورالعمل ارائه می شود.

درجه حرارت طفل خود را بلافاصله بعد از حمام یا زمانی که در لباس گرم پیچیده است اندازه نگیرید. نتیجه دقیقی نخواهید گرفت.

تداوی طفل مبتلا به تب

به ندرت پیش می آید که تب علامه مریضی جدی باشد.

معمولاً می توانید از طفل یا نوزاد خود در خانه مراقبت کنید. درجه حرارت باید طی 3 یا 4 روز کاهش یابد.

شما باید این کارها انجام دهید:

- به طور معمول به طفل خود لباس ببوشید - او را زیر پوشی نپوشانید یا لباس هایش را بیرون نکنید
- به طفل خود مایعات فراوان بدهید
- به طفل خود غذا بدهید اگر میل داشته باشد
- در طول شب به طور مرتب طفل خود را چک کنید

برای پایین آوردن درجه حرارت آنها از پارچه یا اسفنج سرد استفاده نکنید.

دوای برای تداوی تب

برای کاهش درجه حرارت طفل و کاهش درد از پاراستامول یا ایبوپروفن استفاده کنید. برای مشوره با دواخانه تان صحبت کنید.

به اطفال زیر 12 سال اسپرین ندهید.

با دادن پاراستامول یا ایبوپروفن به طفل خود شروع کنید. اگر یکی که با آن شروع کردید کار نکرد، سعی کنید دیگری را به آنها بدهید.

مطمئن شوید که:

- 4 تا 6 ساعت بین هر دوز پاراستامول فاصله بگیرید
- بین هر دوز ایبوپروفن 6 تا 8 ساعت فاصله بگیرید

بخاطر وزن طفل خود بیشتر از دوز توصیه شده ندهید.

در صورت مصرف آنتی بیوتیک، می توانید به طفل خود پاراستامول و ایبوپروفن بدهید. آنتی بیوتیک باعث کاهش تب یا تسکین درد نمی شود.

چه زمانی باید کمک گرفت

فورا با داکتر عمومی تماس بگیرید اگر طفل شما:

- زیر 3 ماه است و درجه حرارت آن 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر است یا فکر می کنید تب دارند.
- 3 تا 6 ماهه است و درجه حرارت آن 39 درجه سانتیگراد یا بالاتر است یا فکر می کنید تب دارند.
- علائم دیگری از مریضی مانند بخار جلدی و همچنین درجه حرارت بالا داشته باشد
- درجه حرارت بالایی دارد که بیش از 5 روز طول کشیده باشد
- نخواهد غذا بخورد یا نورمال نیست و شما نگران هستید
- درجه حرارت بالایی دارد که با پاراستامول یا ایبوپروفن کاهش نمی یابد. نیازی به پایین آمدن درجه حرارت به حد نورمال نباشد، 38 درجه سانتیگراد خوب است. اطفال معمولاً حداقل 3 روز با اکثر عفونت ها درجه حرارت بدن دارند
- نشانه های کم آبی بدن را نشان دهد – مانند پمپرهایی که خیلی تر نیستند، چشم های داخل رفته و بدون اشک در هنگام گریه
- بعد از دریافت مشوره بیشتر ناخوشایند شود

به 112 یا 999 به تماس شوید، و یا شعبه ایمرجنسی (ED) بروید اگر طفل:

- تب دارد که نمی توانید کنترل کنید
- گردن سفت دارد
- بخارهایی دارد که با فشار دادن گیللاس روی آن محو نمیشود
- با روشنایی اذیت می شود
- برای اولین بار fit داشته باشد
- دستها و پاهای غیرمعمول سرد دارد
- دارای جلد رنگ پریده، لکه دار، آبی یا خاکستری است
- گریه ضعیف و بلندی دارد که مانند گریه نورمال آنها نیست
- خواب آلود است و به سختی بیدار می شود
- به سختی نفس می کشد و شکم خود را زیر قفس سینه می کشد
- دارای یک نقطه نرم روی سرشان است که به سمت بیرون خمیده است (فونتانل برآمده)

کووید-19

تب (درجه حرارت بالا - 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر) می تواند از علائم COVID-19 باشد.

بازگشت دوباره به مکتب

طفل تان را با درجه حرارت بالا به مکتب یا کودکستان نفرستید.

اگر احساس خوبی داشته باشند و به مدت 48 ساعت درجه حرارت بالا یا علائم جدیدی نداشته باشند، می توانند برگردند.

اگر طفل شما استفراغ یا اسهال دارد، نباید تا 48 ساعت پس از آخرین حمله استفراغ یا اسهال به مکتب بازگردد.