

## تب

هنگامی که تب داریم باید چکار کنیم؟

احساس خستگی و کسالت دارید، عضلات بدنانتان بی حال است، گاهی احساس لرز کرده و گاهی احساس می کنید بدنانتان کوره آتش است. تب کردن هیچگاه برای انسان خوشایند نیست

تقریباً تمام افراد زمان تب سعی می کنند، درجه حرارت بدن خود را پایین بیاورند، گاهی با استفاده از شیوه هایی مثل پاشویه یا دراز کشیدن در وان پر از آب خنک و گاه با استفاده از داروهای تب بر.

اما سؤال مهم و اساسی این است: اصلاً پایین آوردن دمای بدن در زمان تب کردن کاری صحیح و اصولی است؟ نه، در همه موارد نه، حتی در برخی موارد بهتر است تب را به حال خود بگذاریم. علت بیشتر تب ها در جامعه، بیماری های عفونی است و کاهش دادن دمای بدن در اینگونه موارد باعث طولانی تر شدن روند بیماری می شود. البته در برخی موارد بیماری های عفونی هم، باید تب را به صورت سریع و کاملاً قاطع کاهش داد تا خطری متوجه بیمار نشود. تب یک واکنش دفاعی بدن انسان در مقابل شرایط نامناسب، مثلاً یک عفونت است و در واقع تب نقش کمک کننده به بدن را ایفا می کند

با تب کردن، بدن انسان گرم می شود، تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس افزایش می یابد و متابولیسم بدن هم بالاتر می رود

در صورتی که عفونتی در بدن وجود نداشته باشد، این مسائل می تواند به ضرر انسان باشد، اما در صورتی که عفونتی در بدن باشد همه این اتفاقات به نفع انسان است



## تب های کودکان را خود سرانه درمان نکنید:

درمان تب در برخی موارد به نفع انسان نیست: در کودکانی که سرماخوردگی دارند، درمان تب با داروهای تب بر می تواند باعث طولانی تر شدن علامت هایی مثل آبریزش و عطسه شود. در کودکانی که دچار آبله مرغان می شوند درمان تب باعث می شود تا جو ش ها و دانه های بیماری، مدت طولانی تر روی بدن کودک بمانند.

تب نشان می دهد بدن شما کوشش می کند که با یک عفونت بجنگد.

تب ناراحت کننده و گاهی اوقات دردناک است، اغلب در شب بدتر می شود و می تواند خواب شما را به هم بزند. تب را جدی بگیرید.

در هنگام تب گاهی تمام بدن شما درد دارد و احساس مریضی و گرما می کنید.

با راه های زیر به بدنانتان کمک کنید تا با تب مبارزه کند.

در هنگام تب، لب ها معمولاً ترک می خورند و شکاف بر می دارند، آنها را با یک کرم مناسب چرب کنید

## در صورت وجود نشانه های زیر فوری با اورژانس تماس بگیرید:

تنگی نفس و یا وجود مشکلات تنفسی

کبودی لب ها

تب همراه با سردرد و سفتی گردن

تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتیگراد

احتمال ایجاد تشنج

گیجی، تغییرات غیر عادی در رفتار و گفتار

بروز ناگهانی راش (بثورات پوستی)



## تب را اندازه گیری نمایید: اندازه گیری تب می تواند از

راه دهانی، معقودی و یا زیربغل انجام شود .

تب به معنای دمای بدن بالای ۳۷/۸ درجه سانتیگراد از راه دهانی و بالای ۳۸/۲ از راه معقودی است. اندازه گیری دمای بدن از طریق قرار دادن دماسنج در زیربغل؛ روش دقیقی نیست و می تواند کمتر از دمای اندازه گیری شده از طریق قرار دادن دماسنج در دهان باشد.

دمای زیر ۳۸ درجه سانتیگراد، تب خفیف در نظر گرفته می شود و بدان معناست که بدن نسبت به عفونت واکنش نشان داده است.



## در صورت نیاز، تب را درمان نمایید.

درمان تب خفیف لازم نیست مگر اینکه فرد ناراحت باشد. درمان تب در صورتی که دمای بدن ۳۸/۵ یا بالاتر باشد، لازم است.

استفاده از پارچه‌ی خیس شده با آب ولرم و انجام پاشویه می‌تواند تب را کاهش دهد. از آب خنک و یا الکل برای این کار استفاده ننمایید.

فرد تب دار باید لباس‌های سبک نخی بپوشد و رواندازش نیز سبک باشد. لباس زیاد می‌تواند دمای بدن را بالا ببرد. در صورت بروز لرز، از پتو برای گرم شدن فرد استفاده کنید؛ تا وقتی که لرز برطرف شود.

فرد تب دار باید به میزان کافی مایعات بنوشد تا مایعات بدنش تأمین شود.

### چه زمانی باید با پزشک تماس بگیرید؟

در صورت وجود هر یک از موارد زیر، فوری با پزشک تماس بگیرید:

۱- وجود سابقه‌ای از بیماری‌های جدی مانند ایدز، بیماری قلبی، سرطان، دیابت و یا مصرف داروهای تضعیف کننده‌ی سیستم ایمنی

۲- تب بالایی که به مصرف داروهای تب‌بر جواب نمی‌دهد.

۳- تب در فردی که در معرض هوای بسیار گرم بوده و با وجود احساس گرمی، تعریق ندارد.

۴- وجود سفتی گردن، گیجی یا خواب‌آلودگی به شکلی که بیدار ماندن برای فرد مشکل باشد.

۵- وجود درد شدید در قسمت تحتانی شکم

۶- وجود درد شدید شکمی، استفراغ یا اسهال شدید

۶- بروز بثورات پوستی، تاول، دانه‌ها یا خطوط قرمز رنگ در پوست بدن یا اندام‌ها

۷- گلودرد شدید، تورم شدید گلو یا گوش درد

۸- درد هنگام تخلیه‌ی ادرار، یا همراه با کمر درد یا لرز شدید



۹- سرفه‌های شدید، دفع خون هنگام سرفه یا وجود اشکال در تنفس

### توصیه های خانگی

هنگامی که بیمار بزرگسال تب دارد باید لباس خنک بپوشد و خود را با پتو نپوشاند.

هنگامی که بیمار شروع به لرز می‌کند باید لباس گرم بپوشد تا لرز تمام شود سپس دوباره لباس سبک به تن کند.

توصیه ما این است که در زمان تب و لرز استحمام نکنید. استحمام باعث لرز می‌شود و لرز باعث بالا رفتن دوباره دمای بدن می‌گردد.

بیمار را تشویق کنید زیاد مایع بنوشد. هنگام تب از دست رفتن مایعات زیاد می‌شود.

دارو را هر ۴ ساعت تکرار کنید به خصوص اگر تب بالا رفته باشد.

اگر بیمار علاوه بر تب گلودرد، سرفه، گوش درد یا دیگر مشکلات را هم بیان می‌کند شاید دچار سرماخوردگی شده باشید.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز



تهیه کننده:

تب

سهیلا فیلی اسکوئی

مسئول آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

دی ماه 1395

با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

منبع: کتاب برونر و سودارث و سایت های علمی

سایت: [imamreza.tbzmed.ac.ir](http://imamreza.tbzmed.ac.ir)