



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

تب در کودکان

❖ اقدامات لازم زمان تشنج ناشی از تب

✓ علائم تشنج را بشناسید این علائم عبارتند از: تنفس سنگین کودک، راه افتادن آب دهانش، بالا رفتن سیاهی چشم و تکان خوردن دست و پا.

✓ در زمان تشنج بلافاصله کودک 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 براحتی 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 بخاطر بسپارید. این نوع تشنجهامعمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.

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

✓ حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود 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 تکان های شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس اطفال مراجعه کنید.

❖ چند توصیه در زمان اندازه گیری دمای بدن

✓ برای کودکان بالای پنج سال می توانید دماسنج را زیر زبان آن ها قرار دهید.

✓ بلافاصله پس از حمام تب را اندازه گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آبگرم و یا رطوبت خود می تواند بر

درجه حرارت بدن تاثیر بگذارد.

✓ درجه حرارت بدن کودک را روی یک برگ کاغذ خط کشی شده با مشخص کردن روز و تاریخ و صبح و شب یادداشت کنید. همچنین ناراحتی هائی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی با او در میان بگذارید.

✓ موقعی که دماسنج در دهان است دهان باید بسته باقی بماند باز ماندن دهان می تواند باعث قرائت نادرست دمای بدن شود.

✓ از نوشیدنی های گرم و سرد 15 دقیقه قبل از اندازه گیری درجه حرارت دهان برای اطمینان از قرائت صحیح اجتناب کنید.

✓ دماسنج باید به مدت یک دقیقه در محل مقعد یا زیر بغل باقی بماند.

♦ چند توصیه در زمان استفاده از داروهای تب بر

✓ با تأیید پزشک می توانید از استامینوفن و ایبوپروفن کودکان برای پایین آوردن تب استفاده کنید.

✓ استفاده از ایبوپروفن در کودکان زیر 6 ماه توصیه نمی شود.

✓ به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک به کودک کمتر از دو ماه خود دارو ندهید.

✓ دوز صحیح دارو بستگی به وزن کودک دارد.

✓ سعی کنید همیشه با استفاده از یک پیمانه یا قطره چکان دوز دقیق دارو را به کودک بدهید.

✓ هیچگاه هیچ داروی تب بری را بیش از تعداد دفعات توصیه شده به کودک ندهید.

✓ تعداد دفعات معمول تجویز استامینوفن هر 4 ساعت و ایبوپروفن هر 6 ساعت است.

✓ هیچگاه به کودک خود آسپیرین ندهید.

✓ بسیاری از داروهای ضد سرماخوردگی و سرفه، حاوی ترکیبات تب بر نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن نیز هستند. قبل از استفاده از این داروها روی بروشور و روی جعبه دارو را بدقت مطالعه کنید و در صورتی که دارای ترکیبات تب بر است از دادن داروی تب بر دیگر به کودک خودداری کنید.

✓ به هیچ عنوان بدون تجویز پزشک به کودک دارو، حتی داروی گیاهی ندهید.

✓ قرص های تب بر برای کودکانی که تب پایین دارند توصیه نمی شود.

✓اگر کودک در سنی است که میتواند اشیاء را در دست بگیرد، داروها را کنار تختش نگذارید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143