

## تب در کودکان

### تب چیست؟

تب وقتی است که دمای بدن بالاتر از میزان طبیعی باشد (بالای ۳۸ درجه). تب پاسخ طبیعی بدن برای کمک به مقابله با عفونت است. ضرورتی به درمان خود تب وجود ندارد، اما کودکان ممکن است زمانی که تب شان بالا است احساس خیلی بدی داشته باشند و بنابراین می توان برای کمک به احساس راحتی بیشترشان دارو داد.

برای کودکان داشتن عفونت های خفیفی که سبب تب می شود، طبیعی است. هر چه کودک کوچکتر باشد، تب بیشتر رخ می دهد. وقتی که کودکان با کودکان دیگر تماس دارند، مثل زمانی که مهدکودک یا مدرسه را شروع می کنند، عفونت ها خیلی شایع هستند.

برای کودکان طبیعی است که بین ۵ تا ۱۰ بار عفونت در سال داشته باشند و اغلب ۲ یا ۳ مورد آن پشت سرهم اتفاق می افتد. کودکانی که به مهدکودک می روند، دو برابر بیشتر از کودکانی که به مهدکودک نمی روند، در سال دچار عفونت خواهند شد. بعضی اوقات ممکن است این طور به نظر برسد که وی هیچ وقت حالش خوب نیست، اما این لزوماً جای نگرانی ندارد. والدین اغلب نگران این هستند که فرزندشان مشکل ایمنی داشته باشد، اما معمولاً اینطور نیست.

### چه چیزی سبب تب می شود؟

بیشتر تب ها توسط ویروس هایی مثل سرماخوردگی معمولی بوجود می آیند. مواقع کمتری تب می تواند بعلت عفونت باکتریایی باشد. تب به علت دندان درآوردن نیست، اما دندان درآوردن ممکن است سبب ناراحتی یا تحریک پذیری فرزند شما بشود. بالا بودن تب به معنی این نیست که یک کودک عفونت جدی تری دارد.

### معمولاً چه اتفاقی می افتد؟

اولین علامتی که نشان می دهد فرزند شما عفونت دارد، این است که وی کاملاً مثل همیشه نیست. بعد شما ممکن است متوجه تب، فقدان انرژی و کمی تحریک پذیری بشوید. وی ممکن است تمایلی به خوردن یا بازی مثل معمول نداشته باشد. بیشتر ویروس ها حدود یک هفته ادامه می یابند، اما چند روز اول اغلب بدتر هستند.

### مراقبت از کودکی که تب دارد

اگر بدن فرزند شما خیلی گرم و ناراحت است، می توانید این مراحل ساده را امتحان کنید:

- لباس راحت سبک – مناسب با محیط را به فرزندتان بپوشانید. از یک محیط خنک (یا دوش سرد) خودداری کنید چون این کار سبب ایجاد لرز می شود که تب را افزایش خواهد داد.
- پاراستامول یا ایبوپروفن (که هر دو داروی ضد درد هستند) را فقط در صورتی که فرزندتان پریشان یا ناراحت است، به وی بدهید، اما فقط برای تب ندهید.
- خیلی نگران نباشید که فرزندتان (به اندازه معمول) غذا نمی خورد، اما اطمینان حاصل کنید که فرزند شما به اندازه کافی مایعات می نوشد. سعی کنید به دفعات مکرر مقدار کمی از مایعات بدهید.
- بیشتر عفونت های ویروسی به درمان مخصوصی نیاز ندارند. یک عفونت باکتریایی ممکن است به آنتی بیوتیک نیاز داشته باشد و پزشک تان داشتن نیاز به آن را ارزیابی خواهد کرد.

### چه موقعی باید به دنبال کمک باشید

اگر در مورد فرزندتان نگران هستید یا اگر فرزندتان یکی از موارد زیر را دارد، باید به پزشک مراجعه کنید:



- سردرد یا گردن درد
- بی حالی یا خواب آلودگی دارد یا شل است
- خیلی تحریک پذیر است
- وی از آنچه از یک عفونت جزئی انتظار دارید مریض تر به نظر می رسد
- درد در موقع ادرار یا درد شکم
- جوش
- اگر فرزندتان کمتر از ۳ ماه سن دارد و تب دارد.

اگر شما نگرانی دیگری دارید، فرزندتان را پیش پزشک یا بخش اورژانس محلی تان ببرید.

**Child and Adolescent Health Service**  
 .Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15  
 تلفن: (08) 64562222  
 تولید شده توسط: بخش اورژانس  
 مرجع: CAHS 2023 © 7.343



**Government of Western Australia**  
**Child and Adolescent Health Service**

**رفع مسؤلیت:** این نشریه برای ارائه اطلاعات و آموزش عمومی ترتیب شده است. برای دریافت هر نوع توصیه پزشکی مورد نیاز، لطفاً با متخصصین مراقبت بهداشتی مجاز تماس بگیرید.  
 State of Western Australia, Child and Adolescent ©  
 .Health Service

این سند در صورت درخواست، در فورمت های جایگزین برای اشخاص معلول قابل دسترس است.