

توصیه ها:

- ✓ شستن دست ها قبل از تهیه غذا برای کودک فراموش نشود.
- ✓ از نوشیدنی های شیرین و آب میوه های تجاری استفاده نکنید زیرا باعث تحریک معده و باعث اسهال می شود
- ✓ کم کردن لباس های کودک و کنترل عوامل محیطی مانند دمای اتاق، جهت کنترل تب موثر است.
- ✓ جهت پیشگیری از کم آبی هنگام تب مصرف مایعات زیاد مفید خواهد بود.
- ✓ در کودکان شیرخوار افزایش دفعات شیردهی توصیه می شود.
- ✓ مصرف لبنیات، چربی، میوه، سبزیجات و غلات سبوس دار برای چند روز محدود شود.
- ✓ مایعات در حجم کم و دفعات بیشتر داده شود غذاهای حاوی ادویه و سس محدود شود. در صورت تحمل بیمار مواد غذایی نرم مانند کته سیب زمینی آب پز و غذاهای نشاسته ای شروع شود.
- ✓ از پوست کودک مراقبت کنید که (شامل تمیز و خشک نمودن پوست بعد از دفع مدفوع ، عدم استفاده از شورت های پلاستیکی ، خشک کردن پوست با پارچه نخی ، استفاده از پماد های محافظ پوست در صورت قرمزی و التهاب) می باشد.
- ✓ اگر کودکی تب بالایی دارد و یا خون در مدفوع وی دیده می شود علت عفونت ممکن است باکتریایی باشد که حتما کودک خود را نزد پزشک ببرید چون در بعضی مواقع نیاز به درمان با آنتی بیوتیک می باشد.

پیشگیری

دستها را بعد از توالیت و قبل از غذا خوردن بشویید
آب سالم تهیه کنید و میوه ها و سبزیجات را قبل از خوردن ضدعفونی کنید
در تهیه غذا از خرید مواد غذایی تا پخت و آماده کردن غذا بهداشت را رعایت کنید
ظروف تغذیه کودک و نیز اسباب بازی های او را قبل از استفاده شستشو و ضدعفونی کنید
اگر در مناطقی زندگی می کنید که دسترسی به آب آشامیدنی تصفیه شده وجود ندارد حتماً قبل از مصرف آب را بجوشانید.
کودک را از افرادی که دچار اسهال و استفراغ هستند دور نگه دارید.
در صورت تجویز آنتی بیوتیک دوره ی درمان را کامل کند.

در صورت بروز علائم زیر کودک را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی و درمانی ببرید :

- ✓ دفع مدفوع آبکی
- ✓ تمایل نداشتن به خوردن و آشامیدن
- ✓ استفراغ مکرر
- ✓ وجود خون در مدفوع
- ✓ تب و بی حالی

موضوع:

تب در کودکان



تهیه و تنظیم:

تابستان ۱۴۰۳

تب در کودکان:

تب واکنش دفاعی بدن و علامت بیماری است که ممکن است به دلایل مختلف عفونی و غیرعفونی ایجاد شود. گلبول های سفید خون به باکتری ها حمله کرده و آنها را از بین می برد تا زمانی که عفونت برطرف نشود کودک تب دار خواهد بود دمای بالای $37/8$ درجه سانتیگراد در کودکان تب محسوب می شود

دلایل ایجاد تب

معمولاً علامت واکنش بدن کودک به عفونت است یکی دیگر از دلایل تب گرمادگی است دقیق ترین راه برای اندازه گیری درجه حرارت بدن کودک استفاده از تب سنج است

علائم وجود تب

- ✓ کاهش اشتها
- ✓ بی حالی
- ✓ رنگ پریدگی یا برافروختگی واضح

روش های اندازه گیری درجه حرارت

- ✓ راه مقعدی
- ✓ راه زیر زبانی
- ✓ راه زیر بغلی

راه های پایین آوردن تب

- ✓ در صورتی که کودک شیرخوار است مقداری زیادی به کودک شیر بدهید تا از کم شدن آب بدن وی جلوگیری شود

لباس کودک را کم نمایید دمای محیط را کم کنید و بیش از حد گرم و یا خیلی سرد نباشد با آب ولرم پاشویه نمایید هرگز با استفاده از الکل یا نمک پاشویه نکنید زیرا الکل یا نمک از طریق پوست جذب شده و وارد خون شده و باعث بروز مشکلات می شود استفاده از داروی استامینوفن یا ایبوپروفن با تجویز پزشک در صورت بالا رفتن تب برای جلوگیری از تشنج بسیار مهم است

جهت انجام پاشویه می توان یک حوله یا دستمال را با آب ولرم مرطوب کرده و بر روی پا، کشاله ران، زیر بغل و زیر ناف گذاشت (از آب سرد برای پاشویه استفاده نکنید چون آب سرد موجب انقباض رگها شده در نتیجه بدن نمی تواند حرارت اضافی خود را از دست بدهد) همچنین یک حمام ولرم کودک را آرام کرده و به تنظیم دمای بدن کمک می کند

توصیه های بیشتر

در صورت کاهش دفعات و مقدار ادرار به کودک مایعات داده و به پزشک مراجعه کنید کودک تب دار را برای مدت طولانی تنها نگذارید داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک به کودک بدهید و برای اندازه گیری دارو از سرنگ یا پیمانه های مخصوص استفاده کنید در سنین کودکی افزایش دفعات و افزایش میزان آب مدفوع برای تعریف اسهال مهم است به مدفوع بیش از ۴ بار در روز و افزایش در مقدار بیش از ۲۰۰ گرم و تداوم مدفوع آبکی اسهال گفته می شود علت اسهال می تواند ویروسی یا میکروبی باشد مهمترین عارضه اسهال و استفراغ کم آبی بدن و اختلالات آب و الکترولیت است .

(کم آبی درجه های مختلفی دارد که درجه پایین آن می تواند قابل تحمل باشد اما درجه های متوسط و شدید آن خطرناک است و مهمترین علل مرگ و میر و ناتوانی در کودکان است.)

علائم خطر کم آبی

چشم های گود افتاده و فرو رفته ، عدم وجود اشک موقع گریه، ادرار کم، خشکی دهان و لبها، پوست شل در صورت وجود هر یک از علائم ذکر شده هر چه سریعتر کودک را به نزدیکترین مرکز درمانی انتقال دهید تا طبق نظر پزشک سرم تزریقی یا خوراکی جهت جبران کمبود مایعات تجویز شود طبق نظر پزشک از محلول های او آر اس آماده شده پس از هر بار دفع اسهال برای کودک استفاده کنید این پودر حاوی مواد معدنی ضروری است.

طرز تهیه محلول (او.آر.اس)

دسته های خود را بشوید یک بسته پودر او آر اس را در ۴ لیوان آب جوشیده سرد شده حل کنید، محلول آماده شده را بیشتر از ۲۴ ساعت نگهداری نکنید این محلول بایستی در یخچال نگهداری شود میزان مصرف محلول در کودکان کمتر از ۲ سال ۵۰ تا ۱۰۰ سی سی به ازای هر بار دفع اسهالی و در کودکان ۲ الی ۱۰ سال ۱۰۰ الی ۲۰۰ سی سی پس از هر بار دفع آبکی می باشد در صورت استفراغ ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کرده و بعدا محلول را به آرامی به کودک بنوشانید.