

### ❖ شرح

هیپوتالاموس غده‌ای در مغز است که مانند یک ترموستات عمل می‌کند و با درک صحیح میزان دمای مناسب برای بدن پیامی را به سیستم‌های عصبی ارسال و آنها را برای رسیدن به دمای مطلوب آماده می‌کند. دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی‌گراد است البته در برخی افراد اندکی درجه حرارت بدن بالاتر یا پایین‌تر است. همچنین دمای بدن در طول شبانه‌روز متغیر است؛ در صبح اندکی پایین‌تر و در عصر اندکی بالاتر می‌رود. وقتی ویروسی وارد بدن و خون کودک شود موجب تغییراتی در خون و گلبول‌های سفید و درجه حرارت بالا برای دفاع می‌شود. هیپوتالاموس با درک این موضوع به سیستم عصبی دستور می‌دهد درجه حرارت بدن بالا برود و دمای بدن ممکن است از ۳۸ تا ۴۰ درجه برسد. تب نشانه مقابله سیستم ایمنی بدن با عفونت است.



### ❖ میزان طبیعی دمای بدن

درجه حرارت طبیعی بدن با دماسنج دهانی ۳۷ درجه سانتی‌گراد و با دماسنج داخل مقعد ۳۷/۵ است. درجه حرارت بالای ۳۷/۵ مقعدی و بالاتر از ۳۸ دهانی، تب نام دارد.

### ❖ عوامل موثر در تغییرات دمای بدن

- ✓ فعالیت شدید بدنی
- ✓ دمای محیط
- ✓ پوشش و لباس

### ❖ انواع تب

- ✓ تب ممتد و مداوم که به تدریج بالا رفته و مدت چند روز به حالت ثابت مانده و بیشتر از ۱ درجه تغییری ندارد و به تدریج افت می‌کند مانند بیماری‌های سینه پهلو (پنومونی)، تب تیفوئید، عفونت مجاری ادرار و تب مالت
- ✓ تب متناوب موجی که در طول بیماری دمای بدن پیوسته بالا می‌ماند اما شدت آن بصورت موجی و منظم کم و زیاد (بیشتر از ۱ درجه) می‌شود مانند تب اندوکاردیت (التهاب پرده آنکارد قلب)
- ✓ تب متناوب یا متقاطع در بیمار که به صورت متناوب و موجی رخ داده ولی در یک دوره زمانی منظم تب قطع شده و دوباره دمای بدن بالا می‌رود مانند تب مالاریا، عفونت خون و تب سیاه
- ✓ تب عود کننده که تغییرات دمایی در بدن در یک دوره زمانی (مثلاً دو هفته) در بیمار بطور متناوب و با سرعت زیاد دیده می‌شود مانند (هوچکین)

### ❖ علائم

- وجود علائم زیر همراه با تب نیز می‌تواند نشانه جدی بودن مشکل باشد:
- ✓ درجه حرارت بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد در کودکان و بزرگسالان
  - ✓ لرز، سردی اندام‌ها
  - ✓ درد عضلات و مفاصل
  - ✓ سردرد
  - ✓ عرق متناوب
  - ✓ افزایش سرعت ضربان قلب و یا تپش قلب
  - ✓ قرمزی پوست و وجود دانه‌های کوچک قرمز-ارغوانی روی بدن که با فشار دادن سفید نمی‌شوند.
  - ✓ احساس غش کردن، سرگیجه و یا گیجی
  - ✓ ضعف بدنی، کاهش اشتها، بی‌حالی، رنگ پریدگی
  - ✓ در دمای بسیار بالا ۴۰ درجه سانتی‌گراد علائم تشنج، توهم و یا سردرگمی رخ می‌دهد.
  - ✓ ناتوانی در بلعیدن غذا و آب دهان

### ❖ علل شایع

- ✓ عفونت‌های ویروسی و باکتریایی از جمله ذات الریه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، عفونت گوش و برونشیت، اسهال و استفراغ
- ✓ واکسیناسیون اخیر در کودکان
- ✓ دندان درآوردن در کودکان
- ✓ بیماری‌های التهابی خاص و یا اختلالات خود ایمنی، از جمله آرتریت روماتوئید و بیماری کرون
- ✓ سرطان‌ها
- ✓ برخی از داروها

### ❖ عوارض احتمالی

- ✓ بالا رفتن ناگهانی تب از ۳۸٫۹ به ۴۰٫۵ درجه سانتی‌گراد ممکن است سبب تشنج شود.

### ❖ تشخیص

- ✓ یک راه سریع این است که پیشانی کودک را ببوسیم یا لمس کنیم.
- ✓ اگر احساس می‌کنید که پیشانی کودک داغ است احتمالاً تب دارد.
- ✓ استفاده از دماسنج (ترمومتر) می‌تواند شما را مطمئن کند.
- ✓ همراه با داشتن علائم عمومی تب

### ❖ درمان

- با توجه به سن کودک اقدامات زیر انجام می‌شود:
- ✓ اگر کودک بین سه ماه تا سه ساله است، در صورت تب خفیف تا ۳۷/۸ نیاز به دارو ندارد و فقط مرتب درجه حرارت وی را اندازه بگیرید.
- ✓ در صورتی که کودک همراه با تب بی‌قراری داشت یا درجه حرارت بدن بیشتر از ۳۷/۸ شد، داروی ضدتب و در صورت صلاح دید با توجه به نوع تشخیص آنتی‌بیوتیک شروع می‌شود.
- ✓ اگر سن کودک کمتر از سه ماه است و تب بالای ۳۸ درجه دارد هیچ دارویی به کودک خود ندهید و او را سریعاً نزد پزشک ببرید. تب ممکن است نشانه عفونت خطرناک و جدی باشد.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت طولانی شدن مدت زمان تب

- ✓ تب بالای ۳۸ در کودکان زیر سه ماه، تب بالای ۲/۳۸ در کودکان سه تا شش ماه، تب بالای ۸/۳۸ در کودکان بالای شش ماه
  - ✓ علائم همراه تب مانند تهوع و استفراغ، خشکی دهان، بی‌قراری شدید، رنگ پریدگی، سردرد شدید، تورم مفاصل، سفتی گردن، درد شدید شکم، برجسته شدن قسمت‌های نرم سر، افت سطح هوشیاری و مشکلات تنفسی
  - ✓ جهت ادامه درمان و معاینات دوره‌ای
  - ✓ در صورت مشاهده تب بالا در کودک
- منابع:

وبسایت های [org.hopkinsmedicine](http://org.hopkinsmedicine) ، [mayoclinic](http://mayoclinic) ، [FamilyDoctor.org](http://FamilyDoctor.org) ، [com.WebMD](http://com.WebMD) ، کتاب اصول آموزش به بیمار، برونر و سوارث

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر افزند رحمانی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
پاییز ۱۴۰۳	تاریخ چاپ