

## راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش حین بستری تب در کودکان

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات مانند آب، آبمیوه، شربت آبلیمو، دم کرده، چای، آب قند و غیره به کودک بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
- ✓ مایعات خنک بهتر است مخصوصاً اگر حالت تهوع دارد مایعات خنک به او بدهید.
- ✓ توصیه می شود که به کودک غذای سبک و ساده داده شود و از دادن غذاهای چرب و سرخ کرده بپرهیزید، زیرا هضم این نوع غذاها انرژی زیادی از بدن می گیرد.
- ✓ اگر نوزاد اسهال دارد شیر او را قطع کنید و غذاهای ضد اسهال به او بدهید.
- ✓ اگر کودک به اندازه کافی مایعات می خورد او را مجبور به خوردن غذا نکنید.
- ✓ به اطفال بزرگتر می توانید سوپ، کمپوت سیب، و موز له شده و بیسکویت بدهید. از زمانی که حال بچه رو به بهبود است باید کم کم رژیم معمولی او را از سر بگیرید.
- ✓ حتی اگر بچه غذا نخورد، موادغذائی شیرینی چون عسل، آب میوه، کمپوت، برنج و آب قند، حداقل کالری لازم را به بدن او می رساند.

#### ❖ اقدامات لازم جهت کاهش تب

- ✓ دمای اتاق کودک خود را خنک نگه دارید.
- ✓ اگر هوا گرم است، از وسیله خنک کننده مثل کولر، برای اتاق کودک استفاده کنید، اما مواظب باشید کودک در مسیر جریان مستقیم هوای خنک قرار نگیرد.
- ✓ کودک خود را مرتباً با آب ولرم پاشویه کنید. دقت کنید که از آب سرد برای این منظور استفاده نکنید، زیرا باعث لرز کودک، علاوه بر تب او می شود. دمای آب باید نزدیک به دمای بدن کودک باشد.
- ✓ شرایطی را فراهم کنید تا کودک بیشتر استراحت کند. استراحت و خواب کافی سبب کاهش تب می شود، زیرا به بدن فرصت مبارزه با عفونت و ترمیم بافت های آسیب دیده را می دهد.
- ✓ دست های کودک را مرتباً با آب و صابون بشویید، مخصوصاً وقتی که می خواهید به او غذا بدهید.
- ✓ هنگام حمام کردن کودک، از یک لیف نرم برای شستن پوست او استفاده کنید.
- ✓ هنگام استراحت کودک، یک ملحفه نازک روی او بیندازید تا به دلیل لرزی که همراه با تب ایجاد می شود، نلرزد.
- ✓ یک پارچه تمیز و مرطوب را بر روی پیشانی کودک قرار دهید و هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را عوض کنید. این کار سبب پایین آمدن تب کودک می شود. نکته ای که در این خصوص وجود دارد این است که دستمال باید مرتباً عوض شود و دمای آب باید ولرم باشد.
- ✓ کودک خود را از بچه های دیگر دور نگه دارید، زیرا ممکن است بیماری او مسری باشد و کودکان دیگر را نیز بیمار کند.
- ✓ معمولاً لب افراد مبتلا به تب خشک می شود و ترک می خورد. لذا لب های کودک تب دار خود را چرب نگه دارید. برای این کار می توانید از کرم مخصوص کودکان استفاده کنید.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹

## راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش حین بستری تب در کودکان

- ✓ هرگز از الکل برای پایین آوردن تب کودک استفاده نکنید. الکل حاوی گازهای سمی است. همچنین از طریق پوست جذب می شود و خیلی سریع تب کودک را پایین می آورد که این خطرناک است .
- ✓ برای خنک نگه داشتن بدن کودک هرگز از آب یخ استفاده نکنید. می توانید پاها یا شکم کودک خود را با حوله خیس هم دمای اتاق خنک کنید.
- ✓ توصیه های غیر علمی دیگران را در مورد کودک خود به کار نگیرید و حتما با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.
- ✓ اگر کودک تب دار عرق کند، نشانه ی خوبی است، زیرا عرق کردن یکی از واکنش های بدن برای پائین آوردن تب است. پس برای جبران آب از دست رفته، به او مایعات بدهید، و در فکر تعویض لباس های کودک باشید تا احساس راحتی کند
- ✓ هوای اتاق را عوض کنید. برای اینکه بچه سرما نخورد، هنگام تعویض هوا او را به اتاق دیگری ببرید. پیش از اینکه کودک به تخت خود بازگردد، باید اتاق او دوباره گرم شود.
- ✓ هر روز صورت، گردن، دست ها و حتی پاهای بچه را تمیز کنید، این کار او را شاداب تر می کند. حتی اگر پزشک اجازه دهد می توانید او را حمام کنید، فقط مراقب باشید که درجه ی حرارت آب مناسب و حمام نیز گرم باشد (حدود ۲۲ درجه)
- ✓ ملحفه های کودک را زود به زود عوض کنید.
- ✓ حتی اگر نگران هستید، در برابر کودک قیافه ای مضطرب نگیرید، زیرا کودکان با مشاهده چنین چهره هایی نگران می شوند.

#### ❖ پوشش کودک در زمان بروز تب

- ✓ از لباس های گشاد و نخی برای کودکان مبتلا به تب استفاده کنید و از هر گونه لباس تنگ و با بست های فلزی و پر دکمه، اجتناب کنید.
- ✓ هر گونه لباس اضافی را از تن او خارج کنید.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک برساند، زیرا معمولا تب، سبب عرق کردن کودک می شود. لباس های نخی، هوای کافی را به پوست کودک می رسانند و او را خنک نگه می دارند.
- ✓ لباسی را انتخاب کنید که بتوانید سریعاً آن را از تن کودک درآورید و یا به او بپوشانید، زیرا ممکن است در اثر بالا رفتن دمای بدن کودک، مجبور به تعویض لباس کودک شوید.
- ✓ سعی کنید از لباس های نو برای کودک مبتلا به تب استفاده نکنید، زیرا تب در کودکان معمولا با استفراغ و اسهال همراه است. بنابراین ممکن است لباس های نوی کودک کثیف شوند.
- ✓ لباس کمتری تن کودک کنید، از پتو استفاده نکنید و دمای اتاق و منزل را متعادل نگه دارید.
- ✓ اگر کودک تان به همراه تب، لرز داشت، روی او پتو بکشید ولی پس از توقف لرز پتو را بردارید.

## راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش 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 تشنجهای معمولاً 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 تشنجهای 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 تکانهای 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 آنها قرار دهید.
- ✓ بلافاصله پس از حمام تب را اندازه گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آب گرم 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 هایی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی یا 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 ۱۵ 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

## راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

### آموزش حین ترخیص تب در کودکان

#### ❖ 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 ۶ 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 ۴ ساعت و ایبوپروفن هر ۶ 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 صورتیکه 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 می تواند اشیاء را در دست بگیرد، داروها را کنار تختش نگذارید.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹