



آموزش به بیمار

تب



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

منابع: راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/
مترحم: فاطمه علایی/ تألیف: دانا مایرز

به یاد داشته باشید که دمای بدن ممکن است به دلیل ورزش، لباس زیاد به تن داشتن، حمام داغ یا هوای بسیار گرم محیط بالا برود. حتما دمای را که به آن مشکوک هستید، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره اندازه بگیرید.

چگونه دمای بدن اندازه گیری میشود؟

برای اندازه گیری دمای بدن باید ابزار مناسب در اختیار داشته باشید. شما نمیتوانید به اندازه گیری دما با لمس پیشانی با دست اعتماد کنید. ما توصیه میکنیم یک دماسنج الکترونیک یا جیوه ای تهیه کنید. بهترین راه اندازه گیری دما در نوزادان و کودکان استفاده از دماسنج زیر بغل است. پیش از آنکه از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید. درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۵ - ۳۶/۴ درجه سانتیگراد

(درجه حرارت زیربغل) نیز نشانه سردی بدن است که باید از طریق تماس پوست با پوست گرم نگه داشته شود. در صورت عدم افزایش درجه حرارت بدن نوزاد در عرض ۲ ساعت دوباره تب او را ارزیابی کنید. در بزرگسالان و کودکان بزرگتر میتوان از دمای دهانی استفاده کرد. ممکن است دمای دهان به غلط بالا یا پایین باشد؛ بسته به اینکه به تازگی نوشیدنی گرم یا سرد مصرف شده باشد.

اگر مایعی نوشیده شده است حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید، سپس از راه دهان دمای بدن را اندازه گیری کنید. تنفس هم دهان را خنک میکند. اطمینان پیدا کنید که دماسنج جیوه ای را پیش از استفاده تکان داده‌اید و محل ستون مایع درون آن زیر

۳۷ درجه سانتیگراد است. در کودکان خردسال که برای اندازه گیری دهانی دمای بدن همکاری نمیکنند یا ممکن است

دماسنج را گاز بگیرند، اندازه گیری دمای زیربغل لازم میشود. اندازه گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمیشود

تب

تب یا درجه حرارت بالاتر از دمای طبیعی بدن معمولاً علامت یک عفونت است و به خودی خود یک بیماری به شمار نمی آید. تب یکی از راه های جنگیدن با عفونت هاست. اگر تب مشکلی ایجاد نکند، درمان آن هم ضرورت ندارد هرچند با درمان تب معمولاً بیمار احساس بسیار بهتری خواهد داشت. عفونتهای ویروسی درمان اختصاصی ندارند. اگر تب بالا باشد یا ادامه دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود. کودکان کمتر از ۳ ماه، بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار میگیرند، مبتلایان به بیماریهای جدی و افرادی که به تازگی تحت جراحی قرار گرفته اند باید برای هرگونه تبی به پزشک مراجعه کنند.

تب چیست؟

طبیعی	تب	تب بالا	
دهانی	۳۷/۵ تا ۳۹	بیش از ۳۹	دمای دهانی
مقعدی	۳۸ تا ۳۹/۵	بیش از ۳۹/۵	دمای مقعدی

اعداد به درجه سانتیگراد

پیش از استفاده تکان داده اید و محل ستون مایع درون آن زیر ۳۷ درجه سانتیگراد است. در کودکان خردسال که برای اندازه گیری دهانی دمای بدن همکاری نمیکنند یا ممکن است دماسنج را گاز بگیرند، اندازه گیری دمای زیربغل لازم میشود. اندازه گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمیشود.

چگونه دمای زیربغل اندازه گیری میشود؟

- از یک دماسنج دهانی استفاده کنید.
- دماسنج را زیربغل قرار دهید.
- بازو را نزدیک سینه قرار دهید.
- به طور معمول ۵ دقیقه منتظر بمانید.
- سپس دماسنج را درآورده و عدد را بخوانید.
- درجه حرارت زیر بغل معمولاً ۰/۵ درجه پایینتر از درجه حرارت از راه دهان است.

چگونه دمای دهانی اندازه گیری میشود؟

دماسنج دهانی را زیر یکی از طرف های زیر زبان بگذارید و به سمت عقب برانید. اطمینان پیدا کنید که دماسنج با لبها نگه داشته شده است و نه دندان ها. دما را پس از ۳ دقیقه که دماسنج در دهان بود، بخوانید. اگر بینی کودک گرفته و نمیتواند از راه بینی تنفس کند، ابتدا بینی اش را تمیز کنید. تنفس دهانی هنگام اندازه گیری دهانی دما باعث پایین نشان دادن دما به غلط میشود. دمای زیر بغل و دمای پوست دقیق نیستند و توصیه نمیشوند