

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 بدن با عفونت هاست.

اگر تب مشکلی ایجاد نکند، درمان آن هم ضرورت ندارد هرچند با درمان تب معمولاً بیمار احساس بسیار بهتری خواهد داشت.

عفونت های ویروسی درمان اختصاصی ندارند.

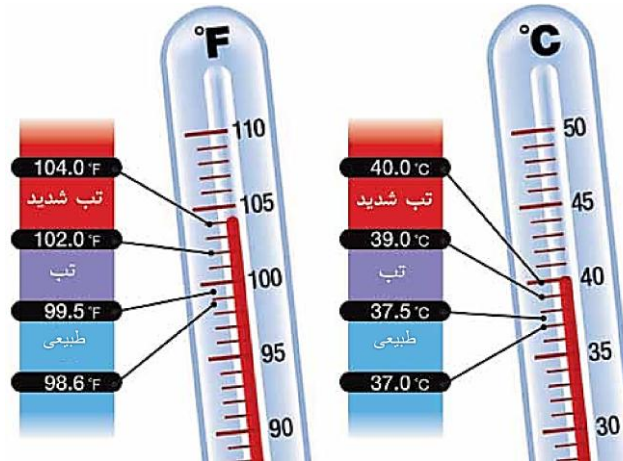
اگر تب بالا باشد یا ادامه دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود .

کودکان کمتر از ۳ ماه، بیمارانی که تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، مبتلایان به بیماری های جدی و افرادی که به تازگی تحت جراحی قرار گرفته اند باید برای هرگونه تبی به پزشک مراجعه کنند.

طبق جدول زیر اگر دمای بدن به بیش از ۳۷٫۵ درجه سانتی گراد افزایش یابد، (و عوامل بالابرنده موقت دما وجود نداشته باشد) بیمار تب کرده است.

تب بالا	تب	طبیعی	
بیش از ۳۹	۳۷٫۵-۳۹	تا ۳۷٫۵	دمای دهانی (درجه سانتی گراد)
بیش از ۳۹٫۵	۳۸-۳۹٫۵	تا ۳۸	دمای مقعدی (درجه سانتی گراد)

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. حتماً دمایی را که به آن مشکوک هستید، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره اندازه بگیرید.



چگونه دمای بدن اندازه گیری می شود؟

❖ برای اندازه گیری دمای بدن باید ابزار مناسب در اختیار داشته باشید.

❖ شما نمی توانید به اندازه گیری دما با لمس پیشانی با دست اعتماد کنید. ما توصیه می کنیم 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 آن که از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید.

❖ درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۴ - ۳۵ درجه سانتی گراد (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 می توان 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 می کند. اطمینان پیدا کنید که دماسنج جیوه ای را پیش از استفاده تکان داده اید و محل ستون مایع درون آن زیر ۳۷ درجه سانتی گراد است.

❖ در کودکان خردسال که برای اندازه گیری دهانی دمای بدن همکاری نمی کنند یا ممکن است دماسنج را گاز بگیرند، اندازه گیری دمای زیربغل لازم می شود. اندازه گیری دمای مقعدی در کودکان توصیه نمی شود.

مرکز بهداری شمالغرب

بیمارستان شهید عارفیان

گروه هدف: مراجعین

راهنمای خودمراقبتی خانواده در ناخوشی های جزئی

راهنمای خود مراقبتی خانواده



چگونه دمای بدن

اندازه گیری می شود؟



تهیه شده توسط: سوپروایزر آموزشی

زمستان سال ۱۳۹۸

شماره پمفلت: PED.MED/۰۱۴

چگونه دمای دهانی اندازه گیری می شود؟

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



دماسنج دهانی

رفرنس : خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی: راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ (برایان میورت، گرگ استوارت، جان ری) ترجمه و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی

چگونه دمای زیربغل اندازه گیری می شود؟

- 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 پایین تر از درجه حرارت از راه دهان است.



در نوزادان از دماسنج زیربغل استفاده می شود.