

به نام خدا

برای دقایقی تصور می‌کنید که بدن‌تان در حال آتش گرفتن است و چند دقیقه بعد احساس لرز دارید. بله شما تب کرده‌اید. بدن‌تان عرق کرده و سرتان سنگین است. چشم‌هایتان چنان درد می‌کند که انگار کسی با انگشتانش روی پلکتان را فشار می‌دهد

### چطور تب را پایین بیاوریم؟

- ۱- اگر لرز کرده‌اید بهتر است سریعاً خود را گرم کنید که بهترین راه رفتن زیر پتوست اما به یاد داشته باشید اگر لرز بدن‌تان قطع شد سعی نکنید در حالی که تب دارید زیر پتو بمانید زیرا این کار تنها باعث می‌شود که گرما سرچاپش بماند و شما هر لحظه احساس کنید حالتان بدتر می‌شود. با عرق کردن تب از بین نمی‌رود پس به یک ملحفه سبک اکتفا کنید.
- ۲- لباس سبک و خنک بپوشید این به آن معناست که حتی اگر فرزند کوچکتان تب کرده است هم لباسهایش را کم کنید و حتی پوشکتش را باز کنید.
- ۳- اگر شرایطش مهیا باشد خوابیدن در وان آب نسبتاً ولرم رو به خنک به مدت نیم ساعت کمکتان می‌کند.
- ۴- آب زیاد و به خصوص خنک بنوشید. آب میوه‌هایی که شکر ندارند هم گزینه‌های خوبی هستند.
- ۵- دروهای تب بر برایتان موثر است، داروهایی مثل بروفن‌ها و آسپرین‌ها برای پائین آوردن تب کمک زیادی می‌کنند اما به کودکان زیر ۱۹ سال‌تان آسپرین ندهید و حتماً با پزشک مشورت کنید.
- ۶- آرامش خود را حفظ کنید و بدانید که تب برای راحت و بهتر شدن حالتان بوجود می‌آیند و به بدن‌تان کمک می‌کنند تا با بیماری بجنگید.

**راههای ذکر شدن برای تب‌های پائین موثر است و اگر به تب بالا با علائم غیر عادی دچار هستید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.**

### تب نشانه چیست؟

تب نشان می‌دهد که دستگاه دفاعی بدن به شدت با تهاجم مقابله می‌کند.

- ۱- تب از اولین علائم تهاجم عفونت باکتریایی یا ویروسی به بدن است.
- ۲- تب ناشی از مصرف دارو ۳- تب‌های ناشی از بد خیمی‌ها
- ۴- تب‌های ناشی از مشکلات مغزی مثل مننژیت ۵- تب ناشی از عفونت‌های ادراری ۶- تب ناشی از عفونت ریه

### درمان تب

تب بالاتر از ۳۹ درجه سانتی‌گراد باید توسط پزشک ارزیابی شود. اما تب کمتر از آن زیاد ایجاد ناراحتی نمی‌کند و معمولاً بدون درمان هم خوب می‌شود.

مایعات بنوشید. آب زیاد بخورید، خوردن چای، آب میوه، آب معدنی، و سوپ گوشت یا جوجه را هم فراموش نکنید. تب باعث بی‌آب شدن بدن می‌گردد. هنگام گرسنگی غذا بخورید. وقتی گرسنه هستید، غذا بخورید؛ اما اگر گرسنه نیستید، خود را وادار به خوردن نکنید، چون همه ما ذخیره کافی چربی برای گذراندن یک یا دو روز بدون غذا در بدن داریم. خوردن مایعات کافی لازم‌تر است. پاشویه کنید. خود را با آب ولرم و اسفنج خیس کنید. با تبخیر آب از روی بدن پوست و رگ‌های خونی زیر آن خنک می‌شود که تب را پائین می‌آورد. هر دو ساعت پاشویه را تکرار کنید. آسپرین بخورید، ولی به بچه‌ها ندهید. دو قرص آسپرین در هر چهار ساعت تب بزرگسالان را پائین می‌آورد. اما هیچ‌گاه بدون تجویز پزشک به کودکان ندهید. به کودکان به‌جای آسپرین، استامینوفن بدهید، آن هم به مقدار تجویز شده. داروهایتان را کنترل کنید آلرژی‌های دارویی هم ممکن است باعث تب شوند. برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها، از جمله پنی‌سیلین، و داروهای فشار خون، مثل متیل‌دوپا، خود ایجاد تب می‌کنند. حتی ایبوپروفن و آسپرین هم در برخی افراد تب می‌آورند. همه‌گیری تب در استفاده از داروها وجود ندارد، اما هر کسی ممکن است به چیزی حساسیت نشان دهد. اگر متوجه شدید که دارویی در بدن شما ایجاد تب می‌کند، از پزشک بخواهید داروی دیگری برایتان تجویز کند. طبیعت خود را بیابید. تشخیص وجود تب در بدن همه اشخاص کار کاملاً یکسانی نیست. برای مقابله با تب، باید اول دمای طبیعی بدن‌تان را بیابید. بالاتر بودن دمای بدن از ۳۷ درجه سانتی‌گراد همیشه به معنی داشتن تب نیست. برای تعیین دمای طبیعی، به مدت سه روز هر چهار ساعت یکبار آن را اندازه بگیرید. با این کار می‌توانید دامنه طبیعی دمای بدن خود را بیابید.

### تب سرعت بهبودی را افزایش می‌دهد

محققان آمریکایی می‌گویند تب واقعاً به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند تا عفونت را تشخیص داده با آن مقابله کند. تب مانند دروازه بانی عمل می‌کند که سیستم ایمنی را برای دفاع در برابر مهاجم عفونی تحریک می‌کند.

### اصول کلی

تا زمان مشخص شدن علت تب، درجه حرارت بدن را به‌طور روزانه ثبت کنید. درجه حرارت مقعدی دقیقتر از سایر روش‌های گرفتن درجه حرارت است.

به‌دلیل اینکه تب ممکن است اولین تظاهر یک بیماری جدی (در مراحل اولیه خود) باشد، امکان دارد انجام بررسی‌های کامل تشخیصی توصیه شود: آزمایش خون و ادرار و کشت ادرار، عکس برداری از قفسه سینه، سی‌تی اسکن، سونوگرافی، اکوکاردیوگرافی، بررسی‌های مربوط به تیروئید، آزمایش‌های مربوط به کبد، آزمایش ایدز، و سایر بررسی‌ها. درمان برحسب علت زمینه‌ای انجام می‌گیرد.

### درمان تب:

هرگاه دمای بدن از ۳۸/۳ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود، به ویژه اگر به ۴۱ درجه یا بیشتر برسد برای اینکه وارد مراحل **تشنج** و مشکلات خطرناک بعدی نشود باید هرچه سریعتر تب را پایین آورد. پاشویه و به عبات بهتر، بدن شویه نخستین اقدام است.

یعنی با سرد کردن فیزیکی بدن با حوله ی سرد و یا پتوی سردکننده باید تب را پایین آورد. مصرف استامینوفن و گاهی آسپرین و در شرایط خاص آمپول فنوباربیتال می‌تواند مفید واقع شوند. درمان آنتی‌بیوتیکی بر اساس نوع باکتری مشکوک تجویز میشود. در حقیقت باید علت تب را تشخیص داد و به درمان آن پرداخت.

### تشنج:

هرگاه تب به درجات بالاتری برسد و یا بیماری زمینه‌ای دیگری نیز در بدن حاکم باشد، در عملکرد قشر مغز نوعی تغییر ناگهانی رخ می‌دهد.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## تب



تهیه و تنظیم :

سحر بابائی سرپرستار بخش اورژانس

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تأیید کننده : دکتر تورج نبئی پزشک اورژانس

تاریخ تدوین : شهریور ۱۳۹۳

تاریخ آخرین بازنگری : فروردین ۱۴۰۱

این مرکز برای مقابله با عفونت با انقباض رگ های خونی و ایجاد لرز دمای بدن را بالا می برد.

وقتی می لرزید، پوست خنک تر می شود، ولی چون خون به نواحی عمقی تر بدن منتقل شده است، دمای مرکز بدن بالاتر می رود. غالباً لرز حداکثر تا ۱۵ دقیقه پیش از شروع واضح تب طول میکشد. ویروس آنفلوانزا و برخی ویروس های دیگر اغلب علت لرز هستند، اما هر عفونتی - از عفونت های دستگاه ادراری گرفته تا سینه پهلو - ممکن است ایجاد لرز کند. اگر لرز به قدری شدید است که تمام بدن می لرزد، احتمال دارد که عفونت در کل جریان خون گسترده باشد. و اگر اخیراً به مناطق گرمسیر مسافرت کرده اید، ممکن است دچار مالاریا شده باشید.

### درمان لرز

تب را درمان کنید. داروهای بدون نسخه تب بر معمولاً لرز را هم متوقف می کنند. استامینوفن و ایبوپروفن در این مورد مؤثرند. آب بخورید و استراحت کنید. اساس درمان بیماری ویروسی و لرز یکی است. مایعات زیاد بیاشامید و خوب استراحت کنید. پاشویه کنید. در هنگام لرز خود را بپوشانید. ظرف مدت کوتاهی تب عارض می شود. سپس داروی تب بر بخورید و در یک تشت آب با گرمای بدن بنشینید. با استفاده از یک اسفنج استحمام آب را بر روی بدن خود بمالید تا رگ های سطح بدن متسع شوند. با تبخیر آرام آب بدن خنک می شود.

الکل روی بدن نمالید. در پاشویه الکل به بدن نمالید. چون الکل به سرعت تبخیر شده و ناراحتی را افزایش می دهد. لزومی ندارد خیلی سریع دمای بدن را پائین بیاورید. و اگر لرز دارید، پوست احساس سرمای بیشتر خواهد کرد. الکل نخورید. نوشیدن الکل در هنگام لرز بر کارایی مغز اثر گذاشته و ممکن است علائم خطرناک تر را مخفی کند. در هنگام تب نیز نوشیدن الکل می تواند باعث غش شود. به پزشک مراجعه کنید. اگر لرز و تب مقاوم است، پزشک با معاینه دقیق و یافتن علائم دیگر مثل درد و سرفه علت را تشخیص میدهد. پزشک بیماری را با تجویز آنتی بیوتیک مناسب درمان می کند.

### علل تشنج :

تب بالا، کاهش میزان قند، کلسیم، سدیم، منیزیم خون، اختلالات پتاسیم، اوره، فشارخون، اسیدپته خون، عفونتها، اختلالات مادرزادی و جینی، داروها، علل متابولیک و اسهال .

شایعترین علت تشنج در کودکان ۶ ماه تا ۳ ساله، تشنج ناشی از تب است و در پسرها دو برابر دخترهاست. در تشنج معمولاً علائمی مانند تکان خوردن و سیخ شدن بدن (حرکات تونیک - کلونیک) وجود دارد و گاهی اختلالات مغزی، چشمی، تنفسی، قطع تنفس و کبودی ناگهانی و شدید بدن نیز رخ می دهد. سابقه خانوادگی تشنج بیمار و زمان هر بار تشنج و تعداد تشنج، همگی در تشخیص نوع تشنج و درمان آن کمک می کنند. بررسی های آزمایشگاهی برای قند، اوره، کلسیم، سدیم پتاسیم، منیزیم، اسیدپته خون و فشار خون ضرورت دارد. یافتن نوع بیماری عفونی و یا علل دیگر بسیار مهم است. گرفتن مایع نخاع (LP) در مواردی که پزشک تشخیص می دهد بسیار ضرورت دارد. زیرا از طریق مایع مغزی - نخاعی به نوع اختلالات مغزی و علت تشخیص زودتر خواهیم رسید.

### پیشگیری و درمان تشنج :

سابقه ی بیماری و آزمایشات مکرر در فردی که قبلاً به تشنج دچار بوده است و رفع اختلالات متابولیک ضرورت دارد. ریشه یابی کردن با آزمایشات یا معاینات بالینی در مورد بیماری موجود، برای یافتن عامل تشنج و یا پیشگیری از تشنج ضرورت دارد.

در صورت بروز تشنج، باید نوع ماده ای که بدن به آن کمبود داشته است جبران شود و از داروهایی که پزشک ضروری می داند استفاده شود از جمله تجویز دیازپام، فنوباریتال و ...

پیشگیری های بعدی به صورت گرفتن (EEG) یا نوار مغزی و استفاده ی طولانی از داروهای ضد تشنج که توسط پزشک توصیه می شود، باید دقیقاً انجام شود تا در سالهای آینده موجب بروز حملات صرع (غش) و سایر اختلالات مغزی نشود

### لرز نشانه چیست؟

لرزیدن در حالت غیر از سرما ممکن است علامتی برای شروع تب باشد. وقتی ویروس یا باکتری ها به بدن حمله می کنند، گویچه های سفید خون پروتئینی آزاد می کنند که پیامی به مرکز کنترل دما در مغز می فرستد.