



## تب در کودکان زیر 5 سال



این توصیه برای والدین یا مراقبانی است که پس از مشورت با پزشک، فرزند خود را به خانه می‌برند. پزشک ممکن است بسته به شرایط کودک شما درمان‌های مختلفی را توصیه کند.

**تب در کودکان زیر 5 سال**  
این توصیه برای والدین و مراقبان کودکان کمتر از 5 سال است که تب دارند و ممکن است علت آن را ندانیم.

### درباره تب در کودکان

- اگر دمای کودک شما 38 درجه سانتیگراد یا بیشتر باشد، تب دارد.
- تب در کودکان شایع است و نشان می‌دهد که کودک شما ممکن است عفونت داشته باشد.
- اکثر کودکان مبتلا به تب خیلی سریع خوب می‌شوند، اما برخی از کودکان ممکن است بدتر شوند.
- شما باید به طور مرتب کودک خود را در طول روز و در طول شب چک کنید و توصیه‌های زیر را دنبال کنید.

### علت تب در کودکان چیست؟

- شایع‌ترین دلیل تب فرزند شما عفونت ویروسی است. عفونت‌های ویروسی معمولاً خود به خود بهبود می‌یابند و نیازی به درمان ندارند.
- برخی از تب‌ها به دلیل عفونت‌های باکتریایی ایجاد می‌شوند. برای درمان عفونت‌های باکتریایی می‌توان به آنتی‌بیوتیک‌ها نیاز داشت.
- تب همچنین می‌تواند تا 48 ساعت پس از برخی ایمن‌سازی‌های دوران کودکی شایع باشد.
- تب گاهی می‌تواند به دلیل یک اختلال التهابی باشد و ناشی از عفونت نباشد.

### چگونه می‌توانم از فرزندم مراقبت کنم؟

- دادن مایعات (نوشیدنی) به کودکان بسیار مهم است. اگر کودک شما هنوز از شیر مادر تغذیه می‌کند، بهترین راه برای انجام این کار، شیر دادن مکرر با شیر مادر است.
- اگر کودک شما بیمار است، اغلب به او نوشیدنی‌های کوچک و شیرین بدهید. این باید شیر (سینه یا شیر خشک) در نوزادان زیر 6 ماه باشد.
- مراقب علائم کم‌آبی فرزندتان باشید. بخش کهربایی جدول زیر "چه زمانی باید کمک بگیرم" را برای علائم کم‌آبی در کودک خود ببینید.
- برای دریافت مشاوره پزشکی با پزشک عمومی خود تماس بگیرید یا با NHS 24 تماس بگیرید.
- کودک خود را با لباس یا پتو زیر یا بیش از حد نپوشانید، او را مطابق معمول بپوشید.
- فرزند شما در حالی که تب دارد نباید به مدرسه یا مهد کودک برود. همچنین باید به مدرسه یا مهد کودک خود در مورد تب فرزندتان اطلاع دهید.
- سعی نکنید تب کودکان را با اسفنج ولرم (خنک) یا پنکه پایین بیاورید.

### از کدام داروها می‌توانم استفاده کنم؟

- اگر کودک شما از تب ناراحت است، می‌توانید به او پاراستامول (کالپول) یا ایبوپروفن بدهید. هر بار یک دارو بدهید.
- اگر کودک شما بعد از 2 تا 3 ساعت بهبود نیافته است، می‌توانید داروی دیگری را تجویز کنید.
- برخی از کودکان نباید ایبوپروفن مصرف کنند، به عنوان مثال، کودکان مبتلا به آبله مرغان. اگر نمی‌دانید باید به کودک خود ایبوپروفن بدهید یا خیر، از پزشک خود بپرسید.
- دستورالعمل‌های روی بطری دارو را دنبال کنید تا بدانید چه مقدار و چند وقت یکبار مصرف کنید.
- اگر کودک شما بیش از حد دارو مصرف کرده است یا آن را به دفعات مصرف می‌کند، می‌تواند مضر باشد.
- اگر فکر می‌کنید فرزندتان بیش از حد دارو مصرف کرده است، با NHS 24 تماس بگیرید.

- به نوزادان زیر سه ماه پاراستامول یا ایبوپروفن ندهید مگر اینکه پزشک یا متخصص بهداشت به شما گفته باشد. (به عنوان مثال - پس از چند واکسیناسیون)
- اگر در مورد داروها برای فرزندتان به کمک و راهنمایی بیشتری نیاز دارید، از داروساز محلی خود بپرسید

### تب چقدر می تواند طول بکشد؟

- اکثر تب های ناشی از عفونت ویروسی پس از 2-3 روز بهبود می یابند. علائم باید به تدریج بهبود یابد
- با این حال، مدت زمان تب به عامل ایجاد تب بستگی دارد
- اگر کودک شما بیش از 5 روز تب روزانه دارد، یا بعد از بهبود اولیه شروع به بدتر شدن کرد، باید با پزشک خود صحبت کنید.

### چه زمانی باید کمک بگیرم؟

از این جدول برای کمک به شما استفاده کنید تا بدانید در صورت ناخوشی کودک چه کاری باید انجام دهید

 <p>RED</p>	<p><b>اگر کودک شما یکی از این علائم را دارد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پوست رنگ پریده، خالدار (لکه دار) است یا در لمس احساس سردی می کند</li> <li>• دارای لب های آبی است</li> <li>• آیا نفس کشیدن برای شما بسیار سخت است - غرغر می کند، یا برای صحبت کردن، خوردن یا نوشیدن بیش از حد تنگ است</li> <li>• گرفتگی یا تشنج دارد</li> <li>• به شما پاسخ نمی دهد، به سختی بیدار می شود یا نمی تواند بیدار بماند</li> <li>• گریه ضعیف، بلند یا دائمی دارد</li> <li>• دارای بثوراتی است که با فشار دادن آن از بین نمی رود (به «تست شیشه» در زیر مراجعه کنید)</li> <li>• دارای سفتی گردن (نمی خواهد سر خود را حرکت دهد) و یا یک «نقطه نرم» برآمده</li> <li>• زیر 3 ماه با تب 38 درجه سانتیگراد یا بالاتر (مگر اینکه در 48 ساعت گذشته واکسیناسیون خود را انجام داده باشند و هیچ ویژگی قرمز یا کهربایی دیگری نداشته باشند)</li> </ul>	<p><b>اکنون به کمک نیاز دارید.</b></p> <p>به نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان بروید یا با شماره 999 تماس بگیرید</p>
 <p>AMBER</p>	<p><b>اگر کودک شما یکی از این علائم را دارد:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آیا نفس کشیدن برایتان سخت است - می توانید دنده ها یا شکم آنها را در حال حرکت با تنفس ببینید.</li> <li>• دارای علائم کم آبی بدن از جمله: گودی چشم، خشکی دهان، عدم اشک در هنگام گریه یا ادرار نکردن (بیریزش) به مدت 12 ساعت. در نوزادان "نقطه نرم" روی سر آنها ممکن است فرورفته باشد</li> <li>• دارای تورم بازو یا پا یا مفصل است</li> <li>• ایستادن به تنهایی را بسیار دردناک می داند</li> <li>• خواب آلود است (بسیار خواب آلود)، نمی خواهد بازی کند یا تحریک پذیر است - به خصوص اگر کودک شما پس از کاهش تب همچنان اینگونه است.</li> <li>• زیاد میلرزد یا درد عضلانی دارد.</li> <li>• بیش از 5 روز تب 38.0 درجه سانتیگراد یا بالاتر داشته باشد</li> <li>• 3-6 ماهگی با تب 39 درجه سانتیگراد یا بالاتر</li> <li>• به نظر می رسد در حال بدتر شدن است یا نگران هستید</li> </ul>	<p><b>باید امروز با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید</b></p> <p>با جراحی عمومی خود یا NHS 24 تماس بگیرید - 111 را شماره گیری کنید</p>

### خودمراقبتی

شما می توانید به مراقبت از کودک خود در خانه ادامه دهید.  
اگر همچنان نگران هستید با NHS 24 تماس بگیرید - 111 را شماره گیری کنید

اگر فرزند شما هیچ یک از علائم بالا را ندارد.



### راش و تب - تست شیشه ای



عکس و "تست شیشه ای" توسط بنیاد تحقیقات مننژیت (2013)

### اطلاعات از بنیاد تحقیقات مننژیت

[rash-meningitis-the-is-https://www.meningitis.org/blogs/what](https://www.meningitis.org/blogs/what-rash-meningitis-the-is)

بسیاری از مردم با به اصطلاح "تست لیوان" یا "تست شیشه ای" آشنا هستند که به موجب آن یک شیشه یا سطح شفاف دیگری بر روی بثورات فشار داده می شود. اگر با فشار دادن ناپدید شود، به عنوان راش سفید کننده شناخته می شود. "بثورات" مننژیت می تواند به عنوان یک راش سفید کننده شروع شود، اما تقریباً همیشه به یک راش پتشیال یا پورپورای غیر سفید کننده قرمز، بنفش یا قهوه ای تبدیل می شود، به این معنی که با فشار دادن ناپدید نمی شود.

بازبینی: آوریل 2024. تاریخ بازبینی مارس 2024