

## تب و تشنج در اطفال

نیازها و اولویت های آموزشی در تب اطفال
آموزش نحوه پاشویه
استفاده صحیح از داروهای تب بر
رژیم غذایی مایعات فراوان
رعایت بهداشت فردی
پیشگیری از سقوط بیمار
توجه به علت زمینه ای که باعث تب شده و آموزش نکات مرتبط با آن
آموزش علایم هشدار و پیگیری پس از ترخیص
آموزش داروهای مصرفی در طول بستری و هنگام ترخیص

تشنج ناشناخته یا ناشی از تب
به والدین اطلاعات کافی در مورد بیماری بدهید و هدف از بستری و درمان را برای آنان تشریح کنید
آموزش پیشگیری از سقوط بیمار (بالا بودن نرده تخت، تنها نگذاشتن کودک)
تجویز داروهای ضد تشنج طبق دستور و نحوه مصرف داروها و تغذیه کودک تا زمان هوشیاری کامل
روش کنترل تب و نحوه استفاده از درجه حرارت
نحوه برخورد با کودک در حال تشنج (حفظ آرامش، به پهلو خوابانیدن کودک، آزاد کردن لباس ها، دندان های کودک را باز نکنید و مطمئن شوید زبان او تحت فشار نباشد، در تشنج ناشی از تب کودک را پاشویه و خیس کنید، استفاده از داروی مقعدی در صورت تجویز قبلی پزشک)
مصرف داروها و میزان و نحوه صحیح مصرف، پرهیز از گرسنگی، داشتن خواب کافی و پیشگیری از تب و خستگی
آموزش پیگیری و مراجعه بعدی به پزشک
رعایت بهداشت تنفسی و کنترل عفونت و هندراب و بهداشت دست

**همکار محترم پرستاری بیمارستان الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص تب، تب و تشنج در اطفال طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.**

## **رژیم غذایی در تب:**

- ✓ تب باعث از دست رفتن آب بدن از طریق پوست می شود، بنابراین مایعات مانند آب، آبمیوه، شربت آبلیمو، دمکرده، 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 زمانیکه حال بچه رو به بهبود است باید 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:**

- ✓ 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 بشویید.
- ✓ دقت کنید که از آب سرد برای پاشویه 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 میدهد.

- ✓ 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.
- ✓ 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 حتماً با پزشک متخصص اطفال در این باره مشورت کنید.
- ✓ اگر کودک تبار 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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 بسته ای 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 معمولاً 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 معمولاً 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.

## تب و تشنج

### علائم تشنج :

- تکان خوردن دست ها و پاها به صورت لرزش شدید
- اختلالات تنفسی
- بالا رفتن مردمک ها و سفید شدن چشم
- کاهش سطح هوشیاری
- بی اختیاری ادراری
- استفراغ
- افزایش دمای بدن
- قفل شدن فک
- خروج کف از دهان

### تشنج های بدنبال تب :

شایع ترین نوع تشنج بوده که معمولاً در سنین ۶ ماهگی تا ۵ سالگی روی می دهد.

این نوع تشنج معمولاً خوش خیم می باشد.

## تدابیر کنترلی :

در صورت یکبار تشنج ناشی از تب معمولاً نیازی به درمان نیست و فقط توصیه می شود تب را پایین آورده و به زیر ۳۸ درجه برسانیم.

## راهنمای عملی پایین آوردن درجه حرارت :

- ✓ استفاده از تب بر طبق نظر پزشک
- ✓ پاشویه با آب ولرم در نقاطی که درجه حرارت بالا دارند. مثال : (روی پیشانی - زیر بغل - شکم - کشاله ران)

## در صورت وقوع حمله تشنجی :

- ✓ خونسردی خود را حفظ کنید.
- ✓ کودک را در محیط امن، بی خطر و خلوت قرار دهید.
- ✓ کودک را به پهلو چپ قرار داده تا از برگشتن ترشحات به حلق و ریه جلوگیری شود.
- ✓ در صورت امکان پنجره ها را باز کنید تا اکسیژن بیشتری به او برسد.
- ✓ لباس های تنگ کودک را بیرون آورید.
- ✓ در صورت امکان بین زبان و دندان های کودک، دستمال تمیز تا شده قرار دهید تا زبان آسیب نبیند.
- ✓ توجه: هرگز از انگشتان خود برای اینکار استفاده نکنید از راه دهان به کودک چیزی نخورانید چون باعث خفگی او می شود.
- ✓ سعی نکنید به زور جلوی دست و پا زدن کودک را بگیرید.
- ✓ خودسرانه به کودک دارو ندهید.
- ✓ بعد از تشنج حتما او را به نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروی ضد تشنج توسط پزشک، داروها را به موقع مصرف کنید و فقط با صلاحدید پزشک مقدار دارو را کم و یا قطع کنید.
- ✓ در حین تشنج کودک را تنها نگذارید.
- ✓ کنترل تب، فقط برای بهبود حال عمومی می باشد و تاثیری بر شروع یا بروز تشنج ندارد.

## 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 آسپرین 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.
- ✓ قرصهای 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 نگذارد.

### چند نمونه از تشخیص های پرستاری در بیماران تب و تب و تشنج

کمبود آگاهی	الگوی تنفسی ناموتر
خطر سقوط	تغذیه کمتر از نیاز بدن
خطر کمبود حجم مایع	افزایش درجه حرارت بدن
خطر صدمه و تروما	کنترل غیر موثر رژیم دارویی
اضطراب در ارتباط با فقدان آگاهی	عدم تحمل فعالیت