

❖ اقدامات لازم زمان تشنج ناشی از تب

- ✓ علائم تشنج را بشناسید این علائم عبارتند از: تنفس سنگین کودک، راه افتادن آب دهانش، بالا رفتن سیاهی چشم و تکان خوردن دست و پا
- ✓ در زمان تشنج بلافاصله کودک را به پشت یا به پهلو و دور از اجسام سخت و تیز بخوابانید.
- ✓ سر کودک را به آرامی به یک طرف برگردانید تا استفراغ یا بزاق براحتی از دهانش خارج شود. مطمئن شوید چیزی در دهانش نیست و تا زمانی هم که در حال تشنج است چیزی در دهانش نگذارید.
- ✓ سعی کنید مدت زمان طول کشیدن تشنج را بخاطر بسپارید. این نوع تشنجهای معمولاً بین ده ثانیه تا سه یا چهار دقیقه طول می کشند.
- ✓ وقتی تشنج تمام شد سعی کنید درجه حرارت بدن کودک را پایین بیاورید تا مانع بروز تشنجهای بعدی شوید.
- ✓ حتی اگر تشنج خفیف باشد یا فقط چند ثانیه طول کشیده باشد با پزشک خود تماس بگیرید و در صورت لزوم کودک را نزد او ببرید.
- ✓ اگر در زمان تشنج رنگ کودک به آبی متمایل شد، بیشتر از چند دقیقه تکانهای شدید داشت، بعد از تشنج در نفس کشیدن مشکل داشت، و یا یک ساعت بعد از تشنج هنوز هم بی حال و خواب آلوده بود به اورژانس اطفال مراجعه کنید.

❖ چند توصیه در زمان اندازه گیری دمای بدن

- ✓ برای کودکان بالای پنج سال می توانید دماسنج را زیر زبان آنها قرار دهید.
- ✓ بلافاصله پس از حمام تب را اندازه گیری نکنید، چون پوست تحت تاثیر آب گرم و یا رطوبت خود می تواند بر درجه حرارت بدن تاثیر بگذارد.
- ✓ درجه حرارت بدن کودک را روی یک برگ کاغذ خط کشی شده با مشخص کردن روز و تاریخ و صبح و شب یادداشت کنید. همچنین ناراحتی هائی از قبیل استفراغ، اسهال، سرفه و غیره را هم یادداشت کنید تا در دیدار بعدی با پزشک یا هنگام تماس تلفنی یا او در میان بگذارید.
- ✓ موقعی که دماسنج در دهان است دهان باید بسته باقی بماند باز ماندن دهان می تواند باعث قرائت نادرست دمای بدن شود .
- ✓ از نوشیدنی های گرم و سرد ۱۵ دقیقه قبل از اندازه گیری درجه حرارت دهان برای اطمینان از قرائت صحیح اجتناب کنید.
- ✓ دماسنج باید به مدت یک دقیقه در محل مقعد یا زیر بغل باقی بماند.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ - خرداد ماه ۱۴۰۳ واحد آموزش به بیمار

❖ 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.
- ✓ 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 آسپیرین ندهید.
- ✓ از شیاف دیکلوفناک جهت کاهش تب استفاده نکنید
- ✓ 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.

منبع: پرستاری کودکان وونگ. ۲۰۱۹ - خرداد ماه ۱۴۰۳ واحد آموزش به بیمار