

چگونه دمای دهانی اندازه گیری می شود؟

دماسنج دهانی را زیر یکی از طرفهای زیر زبان بگذارید و به سمت عقب برانید. اطمینان پیدا کنید که دماسنج با لب ها نگه داشته شده است و نه دندانها. 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 دهانی دما باعث پایین نشان دادن دما به غلط می شود. دمای زیر بغل و دمای پوست دقیق نیستند و توصیه نمی شوند.

تب بزرگسالان

۱. هنگامی که بیمار بزرگسال تب دارد، باید لباس خنک بپوشد و خود را با پتو نپوشاند.
۲. هنگامی که بیمار شروع به لرز می کند، باید لباس گرم بپوشد تا لرز تمام شود، سپس دوباره لباس سبک به تن کند.
۳. اگر بیمار ناخوش است یا تب بالا دارد هر ۴ ساعت استامینوفن به وی بدهید. بروفن هم می تواند مثل استامینوفن مفید باشد بروفن را می توان هر ۶ تا ۸ ساعت مصرف کرد. آس آ (آسپرین) در افراد زیر ۲۰ سال استفاده نکنید.
۴. اگر بیمار داروی ضد تب را استفراغ کند می توانید از شیاف استامینوفن (استعمال از طریق مقعد) استفاده کنید.

۵- در زمان تب و لرز استحمام نکنید. استحمام باعث لرز می شود و لرز باعث بالا رفتن دوباره دمای بدن می گردد.

۶- مایع زیاد بنوشید. هنگام تب از دست رفتن مایعات زیاد می شود.

۷- دارو را هر ۴ ساعت تکرار کنید. به خصوص اگر تب بالا رفته باشد.

تب کودکان

۱- هنگامی که کودک تان تب دارد، لباس سبک تنش کنید و با پتو او را نپوشانید.

۲. اگر کودک شروع به لرزیدن کند، تا پایان لرز لباس گرم به تن اش کنید، پس از پایان لرز لباسش را کم کنید.

۳- اگر کودک ناخوش است یا دمای بدنش بالاست هر ۴ ساعت یک باره او استامینوفن بدهید. بروفن را می توان به جای استامینوفن در کودکان بالای ۶ ماه تجویز کرد. آسپرین در افراد زیر ۲۰ سال نباید استفاده شود.

۴- اگر کودک داروی مسکن یا تب بر را استفراغ می کند، می توانید از شیاف استامینوفن به جای داروی خوراکی استفاده کنید. می توانید از دکتر داروساز داروخانه کمک بگیرید.

۵- کودک را تشویق کنید مایعات فراوانی بنوشد. هر ساعت دمای بدن کودک را اندازه گیری کنید و نیز هر زمان حس می کنید تب بیشتر شده، دمای بدن او را اندازه گیری کنید.

منبع: راهنمای خود مراقبتی خانواده ۲

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)

تب



واحد آموزش مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام

خمینی (ره)

تاریخ بازنگری: شهریور ۱۴۰۳

کد سند: p-nm-012

این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفتهای متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایندهای تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

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.

عفونت های ویروسی درمان اختصاصی ندارد. اگر تب بالا باشد یا ادامه دار شود، مراجعه به پزشک لازم خواهد بود.

کودکان کمتر از ۳ ماه، بیماری 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 تب به پزشک مراجعه کنند.

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 که به آن مشکوک هستید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد دوباره 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 آنکه از دماسنج استفاده کنید آن را بچرخانید تا ستون جیوه یا الکل را درونش ببینید. درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۵/۴ تا ۳۶ 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 بزرگ تر 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 مایع نوشیده 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.

چگونه دمای زیربغل اندازه گیری می شود؟

۱. از یک دماسنج دهانی استفاده کنید.
۲. دماسنج را زیربغل قرار دهید
۳. بازو را نزدیک سینه قرار دهید.
۴. به طور معمول ۵ دقیقه منتظر بمانید.
۵. سپس دماسنج را درآورده و عدد را بخوانید.
۶. - درجه حرارت زیر بغل معمولاً ۰,۵ درجه پایین تر از درجه حرارت دهانی است.