

آشنایی با علل تب و درمان آن



مقدمه

دمای بدن نشانه حیات است و برای به دست آوردن اطلاعات اساسی بیمار اندازه گیری می شود. باید به خاطر داشت که هر فرد دارای ریتم شبانه روزی است که اعمال روزانه زندگی او را تنظیم می کند. درجه حرارت بدن فرد به طور طبیعی در ساعات اولیه روز پایین و در ساعات بعد از ظهر یا اولیه شب در بالاترین حد خود است.

در انسان میانگین دمای طبیعی بدن 37°C است، دمای برابر یا بیش تر از 38°C (در حالت استراحت) تب به شمار می آید. تب بیش از 40°C تهدید بزرگی برای جان انسان محسوب می شود، چرا که عملکرد آنزیم ها و سایر پروتئین های بدن را دچار اختلال می کند. به تب $37/5^{\circ}\text{C}$ تا $37/9^{\circ}\text{C}$ تب خفیف گفته می شود. در کودکان زیر ۵ سال دمای بیشتر از $37/5^{\circ}\text{C}$ تب محسوب می شود که می تواند علامت برخی از بیماری های مهم و خطرناک یا علامت بیماری های ساده باشد. تب یکی از نشانه های مهم مراجعه بیماران به بیمارستان، مراکز خدمات جامع سلامت و

فریبا بهمن پور

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



معصومه محمدولی زاده

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

- علل ایجاد تب را فهرست کنند.
- با توجه به علت تب نحوه درمان و مراقبت تب را شرح دهند.
- اقدام های خانگی در تب را توضیح دهند.

خانه‌های بهداشت است و دانستن علت تب و درمان آن برای کارکنان بهداشتی درمانی دارای اهمیت است. هرگاه دمای بدن بالا برود، مکانیسم‌های از دست دهنده گرما برانگیخته می‌شوند و زمانی که دمای بدن پایین بیاید، مکانیسم‌های مولد گرما برانگیخته می‌شوند. این حد معین را نقطه تنظیم دستگاه کنترل دمای بدن می‌نامند و مرکز اصلی کنترل دما در هیپوتالاموس مغز قرار دارد. تب می‌تواند ناشی از نوعی اختلال در خود مغز یا در اثر مواد سمی موثر بر مراکز تنظیم کننده دما باشد.

علل شایع تب عبارتند از:

* **بیماری ویروسی:** بیماری‌های ویروسی، شایع‌ترین علت تب در افراد بزرگسال هستند، مانند بیماری آنفلوآنزا

* **بیماری باکتریایی:** عفونت‌های باکتریایی ایجادکننده تب، می‌توانند روی هر کدام از اندام‌های بدن تأثیر بگذارند.

* **عفونت قارچی:** عفونت قارچی در هر اندامی می‌تواند دیده شود. برای درمان این نوع عفونت، از داروهای ضد قارچ استفاده می‌شود.

* **تماس با حیوانات:** برخی افرادی که با حیوانات سروکار دارند، در معرض آلودگی با باکتری‌های نادری هستند که باعث تب می‌شوند.

* **مسافرت:** افرادی که به خارج از کشور مسافرت می‌کنند معمولاً در اثر مصرف غذاهای جدید، مسمومیت‌ها، حشرات و بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن دچار تب می‌شوند.

* **داروها:** برخی داروها مثل آنتی بیوتیک‌ها، داروهای فشار خون بالا یا داروهای ضد تشنج می‌توانند باعث افزایش دمای بدن شوند. تزریق برخی واکسن‌ها نیز باعث بروز تب در بدن می‌شوند. تب ناشی از دارو می‌تواند بلافاصله پس از استفاده از دارو یا حتی ۷ تا ۱۰ روز پس از قطع دارو اتفاق بیفتد.

* **لخته خون:** گاهی اوقات یک لخته خون می‌تواند در اندام‌های تحتانی مانند ساق پا به وجود آید و باعث ورم و درد پا شود. از نشانه‌های آن می‌توان به تب نیز اشاره کرد.

* **تومورهای بدخیم:** سرطان هم می‌تواند باعث بروز تب شود. گاهی اوقات تومور، مواد شیمیایی را می‌سازد که باعث بروز تب در خودشان می‌شوند. گاهی وقت‌ها تومور، عفونت می‌کند. تومورهای مغز می‌توانند از تنظیم دمای بدن توسط هیپوتالاموس (ترموستات بدن) جلوگیری کنند و باعث تب شوند.

* **عوامل محیطی:** گاهی به دلیل قرار گرفتن فرد در آب و هوای گرم و مرطوب یا انجام ورزش‌های سنگین و شدید، بدن بیش از حد گرم می‌شود و دمای آن خیلی بالا می‌رود. این یک حالت اورژانسی است و باید سرعت بدن فرد را خنک کرد.

* **بیماری‌های التهابی:** برخی بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) نیز باعث بروز تب می‌شوند.

اقدام‌های کلی که شما می‌توانید برای کنترل تب انجام دهید، عبارتند از:

* **باتوجه به اینکه تب می‌تواند سبب از دست دادن مایعات و کم آبی بدن شود، افراد تبار باید مقدار زیادی مایعات بنوشند.**

* **چون فعالیت بدنی می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد، بیمار باید استراحت کند.**

* **افراد مبتلا به تب باید لباس سبک بپوشند. دمای اتاق را پایین نگاه دارند و از یک پتوی سبک برای خواب استفاده کنند.**



روش‌های غیر دارویی پایین آوردن درجه حرارت

پاشویه: به منظور پایین آوردن درجه حرارت بیمارانی که تب شدید دارند به کار می‌رود. بدین طریق که پاهای بیمار بزرگسال را درون لگن گذاشته و از زانو به پایین به مدت ده تا پانزده دقیقه با آب سرد یا ولرم شست‌وشو داده و سپس پاها را از لگن خارج ساخته و آن را خشک کرده و روی مریض را بپوشانید. می‌توان برای کاهش دمای مرکزی بدن، پارچه‌های کوچک مرطوب را در نواحی زیر بغل، کشاله‌ران و روی شکم قرار داده و آن‌ها را تا زمان پایین آمدن دمای بدن در جهت حرکت عقربه‌های ساعت به طور موقتی عوض کرد. دمای بدن هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کنترل شود و اگر درجه حرارت پایین آمده بود روی بیمار پوشانده شود.

کمپرس آب سرد: یکی از متداول‌ترین روش‌ها برای پایین آوردن تب کمپرس با آب سرد است که از طریق گذاشتن حوله‌ای که در آب سرد خیس شده و قرار دادن بر روی موضع موجب پایین آمدن تب می‌شود پس از گرم شدن حوله و تکرار مجدد این کار به مدت ۱۵ دقیقه می‌توان یک الی دو درجه میزان حرارت بدن بیمار را پایین آورد.

درمان دارویی

* در کودکان زیر ۵ سال طبق بوکلت مانا اقدام شود.
* تب کمتر از ۳۹ درجه در افراد بالای ۵ سال: قرص مسکن و تب‌بر طبق دارونامه تجویز شود و نوشیدن مایعات بیشتر و استراحت را توصیه کرده و پس از ۲ روز پیگیری شود.

* تب شدید ۳۹ درجه و بیشتر: ضمن انجام پاشویه و استفاده از کمپرس آب سرد ارجاع فوری به پزشک انجام شود.

در بیمارانی که تب با ناراحتی‌های دیگر مثل گلودرد، گوش درد و سرفه همراه است به طریق زیر عمل شود:
* گلو درد همراه با تب: بیمار معاینه شده و بر اساس نوع گلودرد (چرکی) میکروبی یا ویروسی اقدام‌های لازم انجام شود.

* سرفه همراه با تب: تب بیمار به شکل علامتی و با استفاده از تب‌بر طبق دارونامه درمان شده و بسته به حال عمومی بیمار، مدت سرفه و نشانه‌ها، اقدام‌های لازم برای ارجاع فوری یا غیر فوری بیمار انجام شود.
* گوش درد همراه با تب: ارجاع فوری به پزشک انجام شود.

پیشنهادات

تب واکنش طبیعی بدن برای مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها و تضعیف و محدود کردن آن‌ها است و همچنین به از بین بردن سموم و تحریک سیستم ایمنی کمک می‌کند. به عبارتی تب، واکنش درمانی بدن به بیماری است. با این حال زمانی که بدن برای مقابله با بیماری خیلی ضعیف شده باشد یا زمانی که تب به قدری بالا است که از کنترل ما خارج شود باید حتماً سرعت درمان شود.

منابع

- * چنگیزی آشتیانی سعید، سمی محسن، فرازی علی اصغر. مروری گذرا بر آرا و نظرات ابن سینا به تب و تشخیص بیماری‌ها، فصلنامه تاریخ پزشکی تابستان ۱۳۹۳ سال ششم، شماره ۱۹.
- * علی اسماعیل شریف. اصول طب داخلی هاریسون. تب و بیماری‌های ناشی از مخاطرات محیطی هاریسون ۲۰۱۵
- * وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت سلامت، مجموعه کتب آموزش بهورزی
- * کتاب درمان ساده علامتی (ویژه بهورزان) معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
- * جزوه رویکرد به شکایات شایع و درمان‌های ساده علامتی ویژه بهورزان

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا). کد موضوع ۱۰۲۲۸. پیامک ۳۰۰۰۷۲۳۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۱۰۲۲۸-۸۰)