



## نحوه اندازه‌گیری دمای بدن در کودکان و بزرگسالان How to Take a Temperature Children and Adults

ممکن است. بهترین شیوه اندازه‌گیری دما شیوهی مقعدی است. برای یادگیری شیوهی امن اندازه‌گیری دما از طریق مقعد، بخش شیوهی مقعدی را بخوانید.

همواره قبل و بعد از اندازه‌گیری دمای کودک دست‌هایتان را بشویید. برای آگاهی بیشتر درباره روش صحیح شستشوی دست به [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی‌ها کمک کنید مراجعه کنید.

چهار روش برای اندازه‌گیری (سنجش) دمای بدن وجود دارد:

- زیر بغل (شیوهی زیر بغلی)
- درون دهان (شیوهی دهانی)
- درون گوش (شیوهی صماخی)
- درون مقعد (شیوهی مقعدی)

### از چه نوع تب سنجی باید استفاده کنم؟

تب سنج‌های دیجیتالی برای گرفتن دمای زیر بغل و دهان بهترین نوع هستند.

تب‌سنج‌های نواری و پستانکی دمای دقیق را نشان نمی‌دهند. از تب‌سنج‌های جیوه‌ای استفاده نکنید. جیوه مسموم‌کننده است و ممکن است تب‌سنج بشکند.

### بالای پیشانی (شیوهی شریان پیشانی)

تب‌سنج‌های غیر لمسی فروسرخ (Non-contact infrared thermometers - NCIT) از طریق حس کردن انرژی ساطع شده از انسان دمای بدن را از یک فاصله اندازه می‌گیرند. تب‌سنج‌های NCIT شیوهی برای اندازه‌گیری دما بدون لمس ارائه می‌دهند، در حالی که تب‌سنج‌های معمولی نیاز به تماس فیزیکی دارند. احتمال اندازه‌گیری نادرست حرارت در تب‌سنج‌های NCIT نسبت به تب‌سنج‌های دیگر (مانند تب‌سنج‌های دهانی، مقعدی، و تب‌سنج‌های پیشانی که خوب تنظیم شده باشند) بیشتر است. چندین عامل بر توانایی NCIT برای سنجش دمای صحیح اثر می‌گذارند، از جمله:

- شرحی نسبی هوا
- عرق ریزی زیاد
- محل گذاشتن آن بر روی پیشانی
- در معرض هوای گرم یا سرد بودن قبل از اندازه‌گیری

هنگام استفاده از تب‌سنج‌های NCIT از بهترین شیوه‌های کاربرد آن و راهنمای‌های سازنده پیروی کنید. به یاد داشته باشید که چندین عامل بر توانایی NCIT برای سنجیدن دمای صحیح اثر می‌گذارند و دمایی که تب‌سنج NCIT نشان می‌دهد به خودی خود علامت وجود یا نبود عفونت نیست. تب‌سنج‌های NCIT برای اندازه‌گیری دمای بدن کودکان توصیه نمی‌شوند.

اگر در هنگام خرید تب سنج پرسشی دارید، با داروساز صحبت کنید. داروساز می‌تواند به شما کمک کند تا بهترین تب‌سنج را برای شیوهی انتخابی خود تهیه کنید.

هر نوع تب‌سنجی که انتخاب کنید (به جز تب‌سنج‌های گوشی)، حتماً باید آن را با آب سرد و صابون تمیز کنید و قبل و پس از استفاده آن را خشک کنید.

### چگونه باید تب کودک را اندازه بگیرم؟

از تولد تا 5 سالگی، بهترین طریقه‌ی اندازه‌گیری تب شیوهی زیر بغلی است. برای کودکان بزرگتر از 2 سال، دمای بدن را می‌توان به شیوهی گوشی نیز گرفت، یا اگر کودک بتواند به مدت کافی بی حرکت بنشیند، شیوهی دهانی نیز

هر بار که از یک نوع یا مارک جدید تب سنج استفاده می‌کنید، حتماً دستورالعمل‌های سازنده را بخوانید و دنبال کنید.

### شیوهی زیر بغلی (زیر بغل)

شیوهی زیربغلی به طور معمول برای اندازه‌گیری دمای نوزادان و کودکان خردسال استفاده می‌شود.

- نوک تب سنج را در مرکز زیر بغل قرار دهید
- بازوی کودک را محکم به بدن او بچسبانید
- تب سنج را حدود 1 دقیقه در همان حالت نگاه دارید تا صدای «بیپ» شنیده شود
- تب سنج را بردارید و دمای آن را بخوانید

### شیوهی دهانی (درون دهان)

شیوهی دهانی را می‌توان برای کودکان بالای 5 سال استفاده کرد. برای کودکان زیر 5 سال این شیوه توصیه نمی‌شود زیرا برای آنها دشوار است که تب سنج را به مدت کافی زیر زبانشان نگاه دارند.

- نوک تب سنج را با دقت زیر زبان فرزندتان قرار دهید
- در حالی که دهان کودک بسته نگاه داشته شده است، تب سنج را حدود 1 دقیقه در همان حالت نگاه دارید تا صدای «بیپ» شنیده شود
- تب سنج را بردارید و دمای آن را بخوانید

### شیوهی صماخی (درون گوش)

شیوهی گوشی برای کودکان بالای 2 سال توصیه می‌شود. اگر چه انجام این شیوه سریع است، اما دمایی که نشان می‌دهد صحیح نیست، حتی اگر از دستورالعمل‌های سازنده پیروی نمایید.

- هر بار از یک نوک تب‌سنج تمیز استفاده کنید، و به دقت از دستورالعمل‌های سازنده پیروی نمایید
- با آرامی آن را در گوش فرو کنید و بیرون بکشید. این کار کمک می‌کند که مجرای گوش صاف شود و راهی را از درون گوش تا پردهی آن باز می‌کند
- تب سنج را با آرامی در گوش فرو کنید تا زمانی که مجرای گوش را به طور کامل ببوشاند
- دکمه را به مدت یک ثانیه فشار دهید و پایین نگه دارید
- تب سنج را بردارید و دمای آن را بخوانید

### شیوهی مقعدی (درون مقعد)

شیوهی مقعدی را می‌توان برای اندازه‌گیری دمای نوزادان و کودکان خردسال استفاده نمود. تنها در صورتی از شیوهی مقعدی استفاده کنید که انجام آن برایتان راحت است و یک مراقبتگر بهداشتی شیوهی امن استفاده از آن را به شما نشان داده باشد.

- نوک نقره‌ای تب سنج را با یک ژل مشتق از نفت (مانند وازلین) بپوشانید
  - کودک را به پشت بخوابانید و زانوهای او را خم کنید
  - تب سنج را با ملایمت تا حدود 2.5 سانتی‌متر (1 اینچ) در مقعد فرو کنید، و آن را با انگشتان در همان حالت نگاه دارید
  - تب سنج را حدود 1 دقیقه در همان حالت نگاه دارید تا صدای «بیپ» شنیده شود
  - تب سنج را بردارید و دمای آن را بخوانید
- برای دستورهای مفصل‌تر در باره‌ی نحوه‌ی اندازه‌گیری دما با استفاده از شیوهی مقعدی، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

پس از استفاده از تب سنج برای اندازه‌گیری مقعدی دما، آن را برای اندازه‌گیری به شیوهی دهانی استفاده نکنید. تنها تب سنج مقعدی را به طور واضح علامت بزنید تا از آن برای شیوهی دهانی استفاده نشود. برای مثال، می‌توانید تب سنج مقعدی را با حرف «م» و تب سنج دهانی را با حرف «د» علامت بزنید.

### چگونه باید تب فردی بزرگسال را اندازه بگیریم؟

تب فرد بزرگسال را به شیوهی دهانی یا زیر بغلی اندازه بگیرید. شیوهی زیربغلی شیوهی دقیقی نیست و به طور معمول هنگامی از آن استفاده می‌شود که فرد به شدت خواب آلود باشد یا از نظر روانی سالم نباشد. از همان شیوه‌هایی پیروی کنید که برای گرفتن دمای کودک مورد استفاده واقع می‌شوند.

### دمای عادی بدن چیست؟

دمای عادی بسته به نوع شیوهی مورد استفاده فرق می‌کند:

شیوه	دامنه‌ی دمای عادی
زیر بغل	36.5°C - 37.5°C (97.8°F - 99.5°F)
دهان	35.5°C - 37.5°C (95.9°F - 99.5°F)
گوش	35.8°C - 38°C (96.4°F - 100.4°F)
مقعد	36.6°C - 38°C (97.9°F - 100.4°F)

دمای بدن در طول روز ممکن است متفاوت باشد، به طوری که در هنگام صبح تا 1 درجه بالا برود و در طول بعد از ظهر به حد اکثر خود برسد. ممکن است در اثر تمرین و ورزش، پوشیدن لباس یا استفاده از لحاف بیش از حد، حمام آبگرم یا بودن در هوای گرم، دمای بدن اندکی بالا برود.

هنگامی که کودک دچار عفونت می‌شود، تب کردن امری طبیعی است (دمای بدن بالاتر از 38 درجه سانتی‌گراد یا 100.4 فارنهایت). تب فرآیندی طبیعی برای مبارزه با عفونت است. به طور معمول تب پس از 3 روز برطرف می‌شود.

دمای بدن همواره دقیق نیست، بنا بر این برای تشخیص احتمال بیماری فرزندتان می‌بایست به نشانه‌های دیگر توجه کنید. همچنین، میزان تب نشان دهنده‌ی شدت بیماری نیست، اما به جای آن رفتار کودک، ظاهر کلی او و سایر نشانه‌ها مانند سر درد، سفتی گردن، احساس تهوع، و استفراغ به طور کلی از عوامل مهم به شمار می‌روند. تب همراه با سایر علائم ممکن است به معنای وجود یک بیماری جدی باشد.

### اگر فرزندم تب داشته باشد چه می‌توانم بکنم؟

- مایعات فراوان به او بدهید
- فرزندتان را تشویق به استراحت کنید
- پتوهای لباس‌های اضافی را از او دور کنید تا جایی که کودک احساس سرما یا لرز نکند. لرزش می‌تواند باعث افزایش دمای بدن شود
- همیشه برای کاهش تب به داروی مسکن نیاز نیست
- حمام کردن با استفاده از اسفنج، الکل و مالش دادن توصیه نمی‌شود

### چه وقت می‌بایست فرزندم را برای معاینه نزد مراقبتگر بهداشتی ببرم؟

اگر فرزندتان حالتهای زیر را دارد با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید:

- بیش از 3 روز تب داشته باشد
- به خوبی نمی‌خورد و نمی‌نوشد
- کسل (کم انرژی)، به شدت بهانه‌گیر یا آزرده است
- علاوه بر تب یک نشانه‌ی بیماری دیگر نیز دارد (جوش پوستی، سرفه، استفراغ، اسهال)

نوزادان زیر 3 ماه اگر تب داشته باشند باید توسط مراقبتگر بهداشتی معاینه شوند. نوزادان در 3 ماه نخست زندگی نمی‌توانند همواره با عفونت مبارزه کنند، بنا بر این باید زودتر از سایر کودکانی که تب دارند به مراقبتگر بهداشتی مراجعه نمایند.

در مورد کودکان 3 تا 6 ماهه، والدین باید با مراقبتگر بهداشتی صحبت کنند.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، پرونده‌های هلت‌لینک‌بی‌سی زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #84 سندروم رای](#)
- [HealthLinkBC File #112 تشنج‌های فیریل \(تشنج‌های ناشی از تب\)](#)

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تب و گرفتن دمای بدن، از مراقبت از کودکان (Caring for Kids) در این نشانی دیدن کنید:

<https://caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever-and-temperature-taking>.

مطالب ارائه شده در این پرونده‌ی هلت‌لینک‌بی‌سی با مجوز از سازمان بهداشت و تندرستی آلبرتا اقتباس شده است

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.