

# چه زمانی تب در کودکان و بزرگسالان خطرناک است؟

4 دی 1402

درجه حرارت طبیعی بدن بین ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتی گراد است و بیشتر از آن تب محسوب می‌شود و عوارض خطرناکی را برای کودکان و بزرگسالان به همراه دارد که باید کنترل شود.

محدوده دما طبیعی برای بدن انسان بین ۹۷.۶ و ۱۰۰.۰ درجه فارنهایت است. دمای بیش از ۱۰۰ درجه فارنهایت درجه حرارت بالا در بدن را در نظر گرفته می‌شود. برای حفظ دمای سالم بدن، مهم است که بتوانید با محیط زیست محیطی خود سازگار شوید. زمانی که توانایی بدن شما برای مقابله با گرما از بین رود، دمای بدن شما افزایش پیدا خواهد کرد.

این مشکل باعث ایجاد تعرق بیش از حد خواهد شد و با ورود به خارج از فضای بسته احساس سردی خواهید کرد با این حال زمانی که بدن شما احساس سردی بکند، جریان خون در بدنتان کاهش پیدا خواهد کرد و عضلات شما شروع به لرزیدن می‌کنند.

**پس بنابراین تب خطرناک برای کودکان و بزرگسالان به شرح زیر است:**

**در یک فرد بزرگسال:**

درجه حرارت دهانی طبیعی بین ۳۶ تا ۳۷ درجه سانتی گراد است. هر درجه‌ای بالاتر از ۳۷ درجه در بزرگسالان، تب محسوب می‌شود. اما اگر دمای دهانی یک فرد بزرگسال به بالاتر از ۳۹ درجه سانتی گراد برسد، می‌تواند نگران کننده باشد.

**در کودکان:**

تب بالای ۳۸ درجه در کودکان زیر ۳ ماه

تب بالای ۲/۳۸ در کودکان ۳ تا ۶ ماه

تب بالای ۸/۳۸ در کودکان بالای ۶ ماه خطرناک است.

به خاطر داشته باشید که اگر تب با علائمی مانند تهوع و استفراغ، خشکی دهان، بی‌قراری شدید، رنگ پریدگی، سردرد شدید، تورم مفاصل، سفتی گردن، درد شدید شکم، برجسته شدن قسمت‌های نرم سر، کاهش سطح هوشیاری و مشکلات تنفسی همراه باشد باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کرد.

**نکاتی که باید در مورد تب و درجه حرارت بالای خطرناک بدانید**

با این حال زمانی که بدن شما احساس سردی بکند، جریان خون در بدنتان کاهش پیدا خواهد کرد و عضلات شما شروع به لرزیدن می‌کنند. دمای بدن از طریق ۳ مکانیزم تنظیم می‌شود که عبارتند از:

۱. گیرنده‌های ترمو (Thermo-receptors) که در پوست و در مرکز هیپوتالاموس بدن یافت می‌شوند.

۲. اثرات ترمورگلاتوری (Thermoregulatory effects): تعریق بدن و افزایش جریان خون

دکتر کبری دیشین

مدیر مرکز مشاوره حال خوب

با مجوز رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره  
Halekhoob5846@yahoo.com

**مشاوره:**  
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

**درمان:**  
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

**روان سنجی:**  
(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸  
☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

قزوین، خیابان شهید بابایی  
مقابل دادگستری قزوین

### شما چگونه تشخیص می‌دهید که بدنتان تب کرده است؟

دمای بدن شما توسط هیپوتالاموس و مکانیزم‌های دیگر کنترل و تنظیم می‌شوند که اگر درجه حرارت بدن پایین یا بالا باشد، این میزان را به تعادل می‌رسانند. زمانی که دمای بدن بیشتر از ۱۰۰ درجه فارنهایت می‌رسد، جدا از تعریق زیاد علائم دیگری را تجربه خواهید کرد که ممکن است برایتان سخت تمام شود و در این حالت فوراً به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

بطور کلی علائمی که نشان دهنده این هستند که دمای بدن شما به بالاتر از میزان حد مجاز رسیده است، عبارتند از:

افزایش دمای بدن  
داغ شدن و گرم شدن گوش  
افزایش دمای بدن به بیش از ۱۰۰ درجه فارنهایت  
ضربان قلب تند  
تب و لرز  
تعریق بیش از حد  
دردهای عضلانی  
نداشتن اشتها  
تنفس سریع و پی در پی  
سرگیجه

### عوامل خطر و دلیل بروز تب خطرناک:

**عفونت:** عفونت پاسخ سیستم ایمنی بدن است که نشان می‌دهد یک ماده خارجی به بدن شما در حال حمله کردن است.

**داروها:** آنتی بیوتیک‌ها و آنتی هیستامین‌ها می‌توانند باعث تب شوند، زیرا این مواد باعث افزایش دمای بدن شما می‌شوند.

**جراحات:** مشکلاتی از نوعی تروما (trauma) می‌توانند باعث تب شوند. این می‌تواند از یک حمله قلبی، سکتة مغزی، سوختگی یا سکتة گرمایی ایجاد شود.