



تب

تب به معنای افزایش دمای بدن و رسیدن آن به بالای محدوده‌ی طبیعی آن است. اما به هر حال دمای بدن بین افراد مختلف بسته به میزان فعالیت فیزیکی و در ساعات مختلف شبانه روز، متفاوت است. به طور معمول درجه حرارت بدن میتواند در طول شبانه روز، نیم درجه تغییر کند.

معمولاً دمای بدن بیش از $37/2$ درجه در اول صبح یا بیش از $37/7$ درجه در عصر، تب محسوب میشود.

بخشی از مغز به نام هیپوتالاموس در حکم ترموستات بدن است و زمانی که همجه چیز در بدن عادی و طبیعی است، هیپوتالاموس دمای بدن را در حد طبیعی نگه میدارد. تب زمانی رخ می دهد که هیپوتالاموس درجه‌ی دمای بدن را روی مقادیر بالاتر میبرد. علت این نوع تغییر تنظیم دما در هیپوتالاموس، مولکولهایی هستند که پیروژن نامیده میشوند. پیروژنها میتوانند از خارج بدن وارد شوند (پیروژن خارجی) و یا در داخل بدن تولید شوند (پیروژن داخلی). پیروژنهای خارجی سمومی هستند که توسط ویروسها یا باکتریها تولید میشوند. پیروژنهای داخلی مواد شامل شیمیایی غیرطبیعیایی که توسط تومورها تولید میشوند و پروتئینهایی که در طی پاسخ طبیعی سیستم ایمنی بدن آزاد میشوند، هستند.

علل تب شامل این موارد است:

- هزاران باکتری، ویروس و انگل که سبب تعداد بسیار زیادی از بیماریها میشوند مانند عفونتهای قسمت فوقانی دستگاه تنفسی، ذاتالریه (پنومونی)، اسهال و عفونتهای دستگاه ادراری.
- موقعیتهای مزمن التهابی مانند روماتیسم مفصلی
- آسیبهای شدید من جمله جراحی
- واکنش بدن به برخی داروها یا واکنشها
- انواع مشخصی از سرطانها

علائم همراه با تب

علائم شایعی که با تب همراه هستند شامل چنین مواردی است: لرز، تعریق، سردرد، دردهای عضلانی، کم اشتها، دانتهای قرمز روی پوست، بیقراری و احساس ضعف عمومی. همچنین تب بالا میتواند منجر به علائمی در ذهن و اختلالات ذهنی مانند گیجی، پرخوابی، تحریکپذیری و تشنج شود.

تشنج ناشی از تب، در کودکان زیر سال شایع است. این تشنج معمولاً در ابتدای بیماری که تب به شکل ناگهانی بالا میرود، رخ میدهد. در نوزادان و کودکان نوپا تشنج ناشی از تب شامل انقباض و سفتی عضلات بدن و تشنج عمومی برای مدت دقیقه است. اغلب پس از تشنج، کودک به یک خواب طولانی فرو میرود. برخی علائم خاص همراه با تب میتواند به تشخیص علت تب کمک کند. به طور مثال تب همراه با استفراغ و اسهال ممکن است ناشی از التهاب دستگاه گوارش باشد و تبی که همراه سرفه، تنگی نفس و خلط زرد- خاکستری است احتمالاً ناشی از ذاتالریه یا همان پنومونی است.

تشخیص در تب

الگوی تب (زمان حداکثر و حداقل درجه حرارت، دوره‌های بودن و...) میتواند به تشخیص علت آن کمک کند. برای تشخیص علت دقیق تب ممکن است پزشک پرسشهای زیر را مطرح سازد:

- علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- درد شکمی، تهوع، استفراغ و اسهال
- درد یا احساس ناراحتی در هر قسمتی از بدن
- تماس با افراد بیمار در خانه یا محل کار
- هرگونه تماس نزدیک با حیوانات در روزهای اخیر

- وجود هر گونه اسباب و دستگاه مصنوعی در داخل بدن مانند مفصل مصنوعی یا دریچه قلب مصنوعی
- هر گونه سابقه جراحی اخیر یا وجود جراحت و بریدگی عمیق یا وسیع در بدن
- وضعیتهای التهابی مزمن مانند روماتیسم مفصلی
- واکنش‌های حساسیت‌زا
- مسافرت اخیر به خصوص به کشورهای خارجی

پزشک درجهی بدن فرد را با قرار دادن درجهی مخصوص در دهان، کانال گوش یا معقد بیمار اندازه میگیرد. بسته به آنکه حدس زده شود که محل عفونت کجاست؛ پزشک فرد را معاینه میکند:

- پوست - بررسی وجود عفونت، ضایعات پوستی و جراحات
- غدد لنفاوی - بررسی تورم غدد لنفاوی در نزدیکی محل عفونت
- چشمها - بررسی قرمزی یا زردی در سفیدی چشم
- دهان و حلق - بررسی وجود عفونت در حلق و لوزهها یا وجود آبسه
- سیستم قلبی - عروق - بررسی اختلالات قلبی یا عفونت قلبی
- شکم - بررسی عفونت کیسه صفرا، رودهها یا آپاندیس
- مفاصل - بررسی التهاب مفاصل
- دستگاه تناسلی - بررسی عفونتهای منتقله جنسی
- دستگاه عصبی - بررسی عفونت مغزی (انسفالیت) یا مننژیت (التهاب و عفونت پردهای که مغز را در بر می گیرد).

بسته به شرححال و معاینه ممکن است نیاز به انجام آزمایشاتی نیز وجود داشته باشد. مانند آزمایش خون، ادرار، مدفوع یا بررسی مایع مغزی-نخاعی، تصویر برداری، سونوگرافی، بیوپسی و ...

طول مدت تب به علت تب بستگی دارد و ممکن است از چن روز تا چند هفته باشد.

چگونه تب را کاهش دهیم؟

- درمان اصلی تب، درمان علت آن است. برای کمک به کاهش تب گاهی پزشک به بیمار توصیه میکند که:
- برای جلوگیری از کمآبی بدن مقادیر کافی آب و مایعات (آب میوه) بنوشد. مایعات به خنک کردن بدن کمک میکنند و نمکها و مواد معدنی حیاتی بدن (الکتrolیتها) را باز پر میکنند. در طی اسهال و استفراغ الکتrolیتهای بدن از دست میروند. در موارد شدید ممکن است به سرم نیاز باشد.
- غذاهای سبکی بخورد که هضم آسان دارند.
- به میزان کافی استراحت کند.
- از داروهای تب بر مانند استامینوفن، ایبوپروفن یا آسپرین استفاده نماید. استامینوفن ارجح است و در کودکان (زیر 16 سال) نباید از آسپرین استفاده نمود؛ چرا که عوارض خطرناکی تا حد مرگ میتواند در بر داشته باشد. در کودکان میتوان برای پایین آوردن تب از ایبوپروفن و استامینوفن (هر دو) به همراه پاشویه با اسفنج و آب ولرم استفاده کرد. در صورت عدم پایین آمدن تب در ساعتهای اولیه رغم انجام تدابیر فوق، حتماً با پزشک تماس بگیرید.

تب ممکن است به بدن در مقابله با عفونت کمک کند، بنابراین برخی پزشکان معتقدند که نباید به طور عادی تب را فوری پایین آورد و درمان تب فقط در مواردی که تب شدید است، لازم است، هرچند که برخی پزشکان این نظر را قبول ندارند.

علائم هشدار دهنده

با بروز این علائم به صورت اورژانسی به پزشک مراجعه نمایید:

- تشنج
- کاهش سطح هوشیاری
- گیجی
- سفتی گردن
- تنگی نفس
- درد شدید در هر جایی از بدن

- تورم و التهاب در هر جایی از بدن
- ترشح واژینال (تناسلی) غیر طبیعی، زیاد، سبز یا زرد- خاکستری رنگ یا بد بو
- وجود علائم عفونت ادراری مانند تکرر ادرار، سوزش ادرار، عدم توانایی کنترل ادرار، تغییر رنگ ادرار و ...
- در نوزادان زیر سه ماه با بروز تب به هر میزانی، باید فوری به پزشک مراجعه شود.
- در صورت بروز تب بدون هیچ علامت خاص همراهی که بتوان دلیل تب را حدس زد، در صورتی که تب بیش از دو روز طول بکشد، باید به پزشک مراجعه نمود.