



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

چگونه کودک را "تن شوویه" کنیم؟



تهیه و تنظیم: کمیته آموزش سلامت بخش اورژانس

تحت نظارت: سوپروایزر آموزش سلامت

اسفند ۱۴۰۱

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفده شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان:

(۲۳۷) - ۳۳۳۶۹۰۴۴ - ۳۳۳۶۹۳۹۱ - ۰۱۳

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

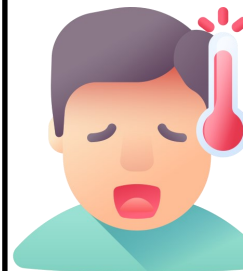
<https://17shahrivar.gums.ac.ir>



جانیس ال هینکل. ۱۳۹۶. درسنامه پرستاری داخلی و جراحی. ج ۵. عفونی. ترجمه سیده فاطمه جلالی نیا. تهران: انتشارات رفیع، ص ۱۰۳-۱۰۰.

نکاتی در رابطه با تن شوویه کردن:

- به کودکان مبتلا به تب لباس های گشاد و نخی بیوشانید و از پوشاندن لباس تنگ با بست های فلزی و پر دکمه، خودداری کنید.
- تب، سبب عرق کردن کودک می شود پس لباسی از جنس نخ را انتخاب کنید که هوای کافی به پوست کودک برساند و او را خنک نگه دارد.
- اگر کودک احساس سرما می کند و یا بی حال است یا نفس های تند و سطحی می کشد تن شوویه را قطع کنید.
- حوله ی مرطوب را روی پیشانی قرار ندهید.



برای مشاهده فیلم آموزشی تن شوویه
کد را "اسکن" نمایید

توصیه های خودمراقبتی

چرا از آب ولرم برای تن شوویه باید استفاده کنید؟

استفاده از آب سرد در پایین آوردن تب کودک باعث انقباض عروق پوست شده و منجر می‌شود تا خون کمتری زیر پوست جریان پیدا کند. بنابراین این مسئله تبادل گرمایی بین خون و پوست را کاهش می‌دهد.

آب ولرم عروق پوست را گشاد کرده و خون بیشتری را به پوست می‌رساند و زمانی که خون داغ، آب روی پوست را بخار کند گرما از بدن گرفته می‌شود.



آیا می‌دانید "تن شوویه" چیست؟

یک روش درمانی موقت برای پایین آوردن تب می‌باشد در زمان تب، جریان خون دست و پا کاهش یافته و خون به قسمت‌های مرکزی بدن انتقال می‌یابد تا دمای مرکزی بدن افزایش یابد بنابراین هدف خنک کردن خون و کاهش دمای مرکزی بدن است.

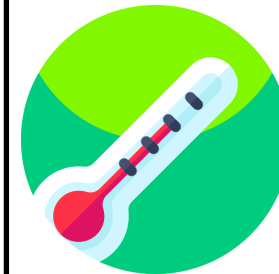
مراحل انجام تن شوویه چگونه است؟

- ابتدا پارچه های نازک و تمیزی را با آب ولرم خیس نمایید.
- پس از گرفتن آب اضافی، دستمال را روی زیر بغل، سینه و کشاله ران مانند لیف بکشید.
- ۱۵ تا ۲۰ دقیقه این کار را تا کاهش تب ادامه می‌دهیم.
- در صورت سرد شدن شدید دست و پا می‌توان آنها را پوشانده و سپس تن شوویه را ادامه دهیم.
- در صورت بروز لرز که بدن برای افزایش درجه حرارت بدن ایجاد می‌نماید، باید موقتا تن شوویه را قطع نموده و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پس از قطع لرز (که قطعاً با افزایش تب همراه می‌گردد)، مجدداً تن شوویه را شروع نمایم.

والدین مطالب زیر جهت افزایش آگاهی شما در مورد بیماری فرزندان می‌باشد لطفاً به نکات زیر توجه فرمایید:

آیا می‌دانید "تب" چیست؟

تب یک واکنش دفاعی بدن است و شایع‌ترین علت بروز آن بیماری‌های عفونی می‌باشد و معمولاً بیماری‌های ویروسی نیز باعث بروز تب می‌شوند. غیر از ویروس‌ها عوامل عفونی دیگر مثل باکتری‌ها، انگل‌ها و قارچ‌ها در بالا رفتن درجه حرارت بدن کودکان مؤثر هستند.



آیا علائم "تب" را می‌شناسید؟

- درجه حرارت زیر بغلی ۳۷٫۵
- درجه سانتیگراد و بالاتر
- ظاهر برافروخته
- احساس گرما (اما دست و پای وی ممکن است سرد باشد)
- احساس ناخوشی و تمایل به خواب
- تنفس سریع تر
- ضربان قلب سریع و کوبنده