**قرار دادن كودكان در وان حاوي آب ولرم، ميزان تب آنها را كاهش مي دهد**

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سازمان نظام پرستاری، اعظم دبیریان افزود: ‌صحیح‌ترین شیوه برای پاشویه و کاهش تب کودک، قرار دادن دستمال آغشته به آب ولرم در نواحی زیر‌بغل، کشاله ران، زیرناف و روی شکم است.وی با بیان اینکه پاشویه با دستمال آغشته به آب سرد موجب بروز حالت لرز در کودکان خواهد شد ، اضافه کرد: در پاشویه صحیح، دستمال آغشته به آب ولرم به مدت 15 دقیقه در نواحی یاد شده قرار داده می‌شود و سپس، میزان درجه حرارت و دمای بدن کودک را با ابزار مختلف نظیر دماسنج جیوه‌ای، نواری یا دیجیتالی کنترل می‌کنند.  
کارشناس ارشد پرستاری کودکان با اشاره به بروز تشنج در کودکان به دلیل تب بالا گفت:‌ گاهی تشنج کودکان در هنگام خواب اتفاق می افتد که در این موارد، بهترین حفظ خونسردی و خواباندن کودک به پهلو است تا ترشحات از دهان وی خارج شود.دبیریان با بیان اینکه محکم نگهداشتن کودک در حال تشنج سبب افزایش تحریک سیستم اعصاب مرکزی و افزایش طول مدت تشنج می‌شود، ادامه داد: تشنج ناشی از تب معمولا 3 تا 5 دقیقه بیشتر نمی‌کشد اما والدین پس از بروز تشنج باید هرچه سریع‌ تر کودک را به یک مرکز درمانی منتقل کنند.  
وی خوراندن مایعات به میزان فراوان و کم‌کردن لباس های کودک را از دیگر نکات مراقبتی برای کودکان تب‌دار برشمرد و یادآور شد: عارضه تب و تشنج فقط در نیم درصد کودکان زیر 7 سال بدون زمینه ژنتیکی، به صرع تبدیل می‌شود