

إدارة الحمى لدى الأطفال

ما هي الحمى وكيفية قياسها؟

الحمى هي درجة حرارة الجسم التي تبلغ 38.0 درجة مئوية أو أكثر. عادةً ما تكون غير خطيرة إذا تم تحملها جيدًا من قبل الطفل. تهدف النصائح التالية إلى توفير الراحة للطفل. يجب قياس الحرارة باستخدام ميزان حرارة. يُوصى باستخدام ميزان حرارة شرجي، خاصة للأطفال الصغار. إذا تم قياس الحرارة تحت الإبط، يجب إضافة 0.5 درجة مئوية إلى القيمة المقاسة للحصول على درجة الحرارة الفعلية. يمكنك أيضًا استخدام ميزان حرارة للأذن. تجنب استخدام ميزان الحرارة الأمامي بدون اتصال، لأنه أقل دقة وقد يعطي نتائج غير دقيقة. الحمى غالبًا ما تكون ناتجة عن الفيروسات (مثل الأنفلونزا، فيروسات الزكام، كوفيد-19، إلخ) أو البكتيريا التي قد تكون معدية. لذلك، من المهم تجنب تواصل الطفل مع الأشخاص الضعفاء.

كيفية خفض درجة الحرارة وإدارة الحمى؟

- قوموا بتعريية الطفل (بملابس داخلية أو حفاضات).
- 20°C و 25°C تهوية الغرفة وضبط درجة الحرارة في المكان بين 18°C.
- إزالة البطانيات، أكياس النوم، وأي ملابس دافئة جدًا.
- استخدم قماش مبلل (ماء دافئ) لتطبيقه على جسم الطفل.
- اعرضوا على الطفل شرب السوائل بانتظام (يفضل الماء بالإضافة إلى الوجبات).
- لا استحمام ولا دوش، خاصة أثناء ذروة الحمى: التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة قد تكون غير مريحة.
- إذا استمرت الحمى، أعطوا الباراسيتامول وفقًا لوزن الطفل.
- راقبوا درجة الحرارة بانتظام.

الباراسيتامول: كيفية استخدامه؟

الباراسيتامول (دولبيرين، إيفيرالغان، إلخ) يمكن أن يكون مفيدًا في خفض درجة الحرارة مؤقتًا، لكنه لا يعالج سبب الحمى. يتوفر الباراسيتامول على شكل شراب أو أكياس تذوب في الماء. قد تكون التحاميل أقل فعالية بسبب امتصاصها المتغير، حتى في حالة عدم وجود إسهال. تعتمد الجرعة على وزن الطفل. بشكل عام، يمكن إعطاء الباراسيتامول كل 6 ساعات (بحد أقصى 4 جرعات في اليوم). إذا كانت الحمى معتدلة وكان الطفل يتحملها جيدًا (أي أنه يبقى نشطًا ولا يشعر بعدم راحة شديد)، فإن تناول الباراسيتامول ليس ضروريًا.

متى يجب استشارة الطبيب؟

استشر الطبيب فورًا في الحالات التالية:

- أقل من 3 أشهر: التوجه إلى غرفة الطوارئ.
- مرض مزمن يقلل من المناعة (اتبع توصيات الطبيب المعالج للطفل).
- الطفل متعب جدًا، لا يستجيب جيدًا، أو يبدو شاحبًا بشكل غير طبيعي.
- ازرقاق حول الشفاه (زرقة)، أو مواء مستمر.
- ألم أو بكاء شديد غير قابل للتخفيف، شعور بالغثيان، صعوبة في التنفس، براز سائل متكرر جدًا مع صعوبة في الترطيب.
- العودة من السفر إلى منطقة مهددة بالمalaria خلال الأشهر الثلاثة الماضية.
- في الحالات الأخرى، استشر الطبيب إذا استمرت الحمى لأكثر من 2 إلى 3 أيام.

إذا كان لديك أي قلق، اتصل بالـ 15 للحصول على نصائح حول ما يجب القيام به.

