

السخونة FEVER



السخونة تعنى ارتفاع درجة حرارة الجسم عن معدلها الطبيعي ، والذي يتراوح ما بين ٣٦,٥ إلى ٣٧,٤ درجة مئوية .

⊙ الأعراض :

● من أولى علامات السخونة التي تظهر عادة على الرضيع أو الطفل هو ظهور إحساس الضيق أو التوتر عليه ، أو كما تصف الأمهات هذا التوتر بلفظ « منياً » ومن ضمن علامات ذلك أنه يترعج بشدة إذا ما غابت أمه عن نظريه .

● مع ارتفاع الحرارة يفقد الطفل عادة شهيته للطعام ، أو يرفض الرضيع ثدي أمه .

● يظهر الاحمرار على وجه الطفل ، ويمكن إدراك السخونة بسهولة بملامسة جبهته .

● عادة يكون ارتفاع الحرارة سريعاً في معدلته ، خاصة بالنسبة للرضع والأطفال الصغار ، ففي خلال بضع ساعات تصل درجة الحرارة إلى نحو ٣٩ درجة مئوية ، وقد تستمر على هذا النحو لعدة أيام ، ثم تنتاب الطفل حالة من العرق الغزير ، تهبط بعدها درجة الحرارة تدريجياً إلى معدلها الطبيعي . ومثل هذا النوع من السخونة شائع جداً بين الأطفال ، ولا يشير عادة إلى أى خطورة على صحة الطفل .

⊙ ماذا يعنى ارتفاع درجة حرارة طفلك ؟

● ارتفاع درجة الحرارة يشير عادة إلى إصابة الطفل بعدوى بكتيرية أو فيروسية .. وهو تعبير جسماني عن حالة النشاط الزائد لوسائل الدفاع المناعية لمقاومة هذه العدوى .

ومن أمثلة هذه العدوى : التهاب الحلق أو اللوزتين ، أو التهاب الأذن الوسطى ، أو وجود خراج بالجلد ، أو الأمراض الفيروسية مثل : الحصبة أو التهاب الغدة النكفية . ويمكن علاج العدوى البكتيرية بالمضاد الحيوى المناسب . أما العدوى الفيروسية فلا يجدى معها العلاج بالمضادات الحيوية .

● قد ترتفع درجة الحرارة لحدوث نقص بالسوائل فى الجسم ، وهذا يحدث عادة بسبب تكرار القيء أو الإسهال .

وأحيانا قد يحدث ذلك بطريقة لا تنتبه لها الأم حين يفقد الطفل قدراً كبيراً من السوائل عن طريق العرق الغزير وذلك بسبب كثرة الملابس التى تحيط بها الأم طفلها وخاصة فى الجو الحار .

● تعرض الطفل لحرارة شديدة أو لأشعة الشمس مباشرة مما قد يصيبه بضربة الحر أو ضربة الشمس . وفى هذه الحالة ترتفع درجة الحرارة لاختلال وظيفة المركز المختص بالمخ بضبط درجة حرارة الجسم عن طريق زيادة العرق .

● وقد يكون ارتفاع درجة الحرارة ناتجاً عن التطعيم ضد بعض الأمراض خاصة التيفود والدفتيريا ، ثم تعود الحرارة لمعدلها الطبيعى بعد فترة وجيزة .

● متى تصبح السخونة علامة خطيرة تهدد صحة الطفل ؟

أغلب حالات السخونة التى تصيب الأطفال لا خوف منها ، وعلى الأمهات أن يتعاملن معها بشئ من الهدوء والصبر .

لكنه فى بعض الحالات تصبح السخونة علامة خطيرة تهدد صحة الطفل ، وعلى الأم فى هذه الحالات الإسراع باستشارة الطبيب ، وذلك فى الحالات التالية :

- ارتفاع درجة الحرارة إلى ٤٠° أو أكثر
- حدوث تغير بدرجة الوعى مثل ضعف أو فقدان الوعى .
- ارتفاع درجة الحرارة بأحد جانبي الجسم رغم برودة الجانب الآخر .

● حدوث تشنجات للطفل .. وهذه تحدث بسبب اضطراب بوظيفة المخ بتأثير الارتفاع الشديد بدرجة الحرارة ، وهى تظهر فى الأطفال ما بين سن ٤ شهور إلى ٤ سنين ، ونادراً ماتظهر بعد ذلك .

● كيف تعالجين طفلك من ارتفاع الحرارة؟

● تأكدى أولاً من أن طفلك لا يرتدى ملابس زائدة عن اللزوم ، فيكفى إحاطته بطبقتين من الثياب . واحرصى كذلك على أن يكون هواء الحجرة متجدداً ، فاجعلى النافذة مفتوحة قليلاً .

● استخدمى كمادات الماء المثلج متى تعدت درجة الحرارة ٣٩,٤ م° .. ويكون ذلك بوضع قطن أو فوطة مبللة بالماء المثلج على جبهته وأطرافه العليا والسفلى لمدة ساعة إلى ساعتين ، وتقاس درجة الحرارة كل ربع ساعة ، وتوقف هذه الكمادات إذا وصلت درجة الحرارة إلى ٣٨ م° ، ويمكن إعادتها مرة أخرى إذا ارتفعت الحرارة من جديد .

و يجب التأكد من ترك جسم الطفل جافاً غير مبلل بعد استعمال الكمادات .

وهذه الطريقة المعتمدة على الماء المثلج علاج فعال وهام لحالات السخونة لا يجوز الانصراف عنه وجعل الاعتماد على الأدوية الخافضة لدرجة الحرارة .

● الاهتمام بكثرة إعطاء الطفل للسوائل ، وهذه مثل : عصير الليمون ، أو مشروبات الأعشاب المختلفة كالنعناع والينسون أو عصائر الفاكهة الطازجة ، أو الاكتفاء بإعطاء الماء المعقم .

● لا تخافى على طفلك لعدم إقباله على الأكل أثناء السخونة .. بل إنه من واجبك أن تجعلى غذاءه محدوداً ذلك حتى يستطيع الجسم أن يوجه كل طاقته لمحاربة العدوى ولا ينصرف عن ذلك بعملية هضم الطعام وامتصاصه . وذلك بافتراض أن الطفل يتناول قدرأ مناسباً من السوائل .

هذا ويجب منع الطفل خاصة عن الأطعمة التى تساعد على سخونة الجسم خاصة اللحم الأحمر والتوابل والأطعمة الدهنية .

⑤ المشروب المفضل لحالات السخونة :

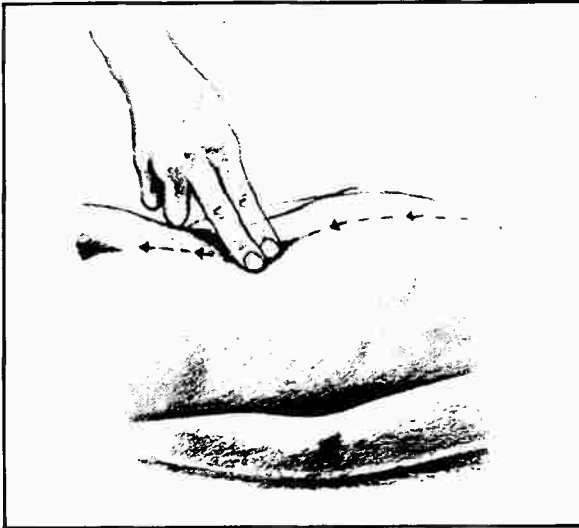
وهذا هو الذى يتكون من عصير الليمون وعسل النحل والماء الدافىء .
يحضّر هذا الخليط بمقادير مناسبة ويعطى للطفل طوال فترة السخونة .
(يحظر إعطاء عسل النحل للأطفال أقل من سنة واحدة .. لأن ذلك قد يؤدى
لحالة من التسمم الغذائى Botulism) .

⑥ النعناع البرى Catmint :

وهو لا يختلف كثيراً عن النعناع العادى ويوصف هذا النوع من نبات
النعناع لخفض درجة الحرارة ، وهو يحضر فى صورة شاي (أو منقوع) على
النحو السابق .

⑦ العلاج بالتدليك :

للمساعدة على خفض الحرارة عن الرأس ، وحدوث العرق وبالتالى
حدوث انخفاض بدرجة حرارة الجسم ، يُعمل تدليك للعمود الفقرى على
النحو الموضح بالصورة التالية ، وذلك بعمل دفع للجلد بالأصابع فى
الاتجاه من أعلى لأسفل بمعدل ١٠٠ دفعة خلال ٥ دقائق .



طريقة تدليك العمود الفقرى لخفض درجة الحرارة

Spinal stroke massage

● هل يعود الطفل مباشرة لطعامه المعتاد بعد انخفاض حرارته؟

في حالات السخونة القصيرة المدى ، أى لا تزيد مدتها عن ٢٤ ساعة ، يعود الطفل مباشرة لتناول طعامه المعتاد مع الاعتناء بتقديم المزيد من الأطعمة الغنية بالفيتامينات .

أما بعد حالات السخونة الممتدة ، فمن الأفضل صحياً أن يعود الطفل لطعامه المعتاد تدريجياً مع ضرورة أن يلتزم بالراحة داخل المنزل ، وأن ينام لفترة كافية .

فمثلاً بالنسبة للرُّضْع ، يمكن أن تبدأ الأم بتقديم الماء المحلى بقدر بسيط من السكر ، ثم يُقدم اللبن المخفف بالماء أو عصائر الفاكهة المخففة أو مشروبات الأعشاب . وبالنسبة للأطفال ، يقدم في البداية مثلاً ، شوربة خضار خفيفة وقطعة بقسماط أو توست ، ثم تزداد كمية الطعام تدريجياً .

● وأخيراً : هل تعرفين كيفية قياس درجة حرارة طفلك؟ الطريقة :

□ باستخدام الشريط اللاصق :

وهذا كما هو معروف يوضع على الجبهة ، وتظهر به درجة الحرارة بعد بضع ثوان واضحة على الشريط . وهذا النوع فى الحقيقة أقل دقة فى تقدير درجة الحرارة بالنسبة للترمومتر الزئبقى .

□ باستخدام الترمومتر الزئبقى :

وهو يستخدم للأطفال الكبار عن طريق الفم ، ولا ننصح بذلك بالنسبة لصغار الأطفال ، وإنما يكون استخدامه عن طريق فتحة الشرج أو تحت الإبط .

وتوضح درجة الحرارة عن طريق تحريك الترمومتر بين إصبعي الإبهام والسبابة فى وضع أفقى حتى يظهر عمود الزئبق وهو عبارة عن شريط رفيع يشير طرفه الخارجى إلى مقدار درجة الحرارة . وفى بداية الاستعمال يجب

القيام بهز الترمومتر عدة مرات للتأكد من أن عمود الزئبق قد اختفى في مستودعه .

● القياس عن طريق الشرج :

ينام الطفل على ظهره مع رفع ساقيه ، أو ينام على بطنه (كما بالشكل التالي) ، ثم يدخل الترمومتر برفق إلى فتحة الشرج ومساعدة ذلك بجذب الجانبين خارجاً بأصابع الأم . ويفضل أن يتم أولاً تليين طرف الترمومتر بزيت نقي أو كريم لسهولة استخدامه . ويجب ألا يزيد طول الجزء الداخلي للترمومتر عن $\frac{1}{4}$ سم ، وأن يبقى داخل الشرج لمدة دقيقتين . وعند حساب درجة الحرارة تُطرح $\frac{1}{4}$ درجة مئوية من النتيجة .

القياس من تحت الإبط :

وهذه هي أسهل الطرق ، حيث يوضع الترمومتر في تجويف الإبط مع إطباق الذراع عليه للاحتفاظ بدرجة الحرارة . وهنا يضاف للنتيجة $\frac{1}{4}$ درجة مئوية .

