

## العلاج

ليس من الضروري دائما معالجة ارتفاع الحرارة. قد تُنصحون بأن تُعطوا طفلكم بعض الأدوية مثل الـ باراسيتامول paracetamol أو الـ إيبوبروفين ibuprofen لكي تجعلوا طفلكم يشعر بالإرتياح. يُنصح بإعطاء الأدوية إذا كانت حالة طفلكم الصحية حقا تعيسة، أو إذا كان يشعر بالإحتياج أو بالوجع، وذلك عوضا عن معالجة الحمى بحد ذاتها. إن الحمى (ارتفاع الحرارة) ليست مُضرة، وهي تُساعد جسم طفلكم على مقاومة الإلتهاب. وأنه بتخفيض الحرارة، فإن فترة مرض طفلكم قد تمتد إلى مدة أطول.

إذا كان طفلكم مريضا مرضا فيروسيا فإنه، في أغلب الظن، سيتحسن بدون أي علاج، وأن المضادات الحيوية أي الـ antibiotics سوف لن تساعد. ولكن إذا كان طفلكم مريضا بمرض الإتهاب بكتيري فقد يحتاج إلى المضادات الحيوية أي الـ antibiotics لمقاومة الإتهاب.

وقد تكون أسباب ارتفاع حرارة الطفل غير واضحة أو ظاهرة. ولذلك، فقد يحتاج طفلكم، بصورة عرضية إلى بعض الفحوص (كفحص عينات من الدم أو البول) لكي تساعد على تشخيص سبب المرض.

## العناية المنزلية

أعط طفلكم لكي يشرب الكثير من السوائل. أعرض عليه باستمرار أن يشرب كمية ضئيلة من السوائل غير الملونة (مثل الماء أو عصير الفاكهة المذوّب في الماء). فهذا مهم بصورة خاصة إذا كان طفلكم يستقرغ / يتفوّع أو كان لديه حالة من الإسهال. وإذا كنت تقومين بإرضاع طفلكم من صدرك، أعرضي الثدي على الطفل بصورة متكررة ومتقاربة، وأعطيه ماء مغليا بعد تبريده بين كل رضعة، إذا كان ذلك متوجبا.

لا تقلق ولا ينشغل بالك إذا لم يأكل طفلكم أو ولدك. فهو سيسترجع شهيته للأكل بمجرد أن تتحسن حاله. (ويحصل ذلك إجمالا بعد يومين أو ثلاثة أيام). وأن السوائل هي ضرورية جدا من حيث أنها تساعد على إحتفاظ الجسم على نسبة المياه منعاً لحالة نقص السوائل في جسم طفلكم أي الـ dehydration (أي خسارة الماء في الجسم).

خذ بعين الإعتبار أمر إعطاء ولدك دواء الـ paracetamol (مثل حبوب الـ Panadol أو الـ Dymadon) لمعالجة الوجع وحالة عدم الإرتياح.

إفحص جيّداً وباهتمام وإنتباه لصيقة علبة الدواء للتأكد من الجرعة الصحيحة المتوجبة وللتأكد من أنك لا تعطي طفلكم أية مستحضرات أخرى تحتوي مادة الـ paracetamol (مثل أدوية معالجة السعال أو الوجع أو مستحضرات معالجة الزكام والأنفلونزا).

إجعل طفلكم مرتاحا بمنحه الكثير من الضمّ والعناق والحنان وطمئنيه بأنك بجانبه، وشجعي طفلكم على الراحة واللعب بهدوء إذا لم يكن بصحة جيّدة. لا تضعي طفلكم في حمام مياه باردة أو في مجرى للهواء البارد، ولا تعطي طفلكم حبوب الأسبرين.

إن ترطيب جسم الطفل بإسفنجة مبللة، لا يُساعد على تخفيض الحرارة وقد يجعل طفلكم أكثر تضايقا وإنزعاجا. الأفضل هو أن تلبسوا أولادكم ثيابا يشعرون بها بالراحة.

## ما هو ارتفاع الحرارة؟

ارتفاع الحرارة هو عندما تكون درجة الحرارة في جسم الطفل هي أعلى من الحد الطبيعي العادي. إن حرارة الجسم الطبيعية العادية هي 37 درجة مئوية، غير أن هذه الحرارة يُمكن أن تتغير خلال اليوم. إن درجة الحرارة التي هي أعلى من 38 درجة، لدى الأطفال، هي دلالة على وجود ارتفاع الحرارة. وهي لاتعني بالضرورة حالة مرضية خطيرة. يقتضي أن تصل درجة الحرارة إلى نحو 42 درجة مئوية لكي تتسبب بضرر لطفلكم (أو لإلحاق الضرر في دماغ الطفل). وهذه حالة نادرة جدا.

## ما هي العوامل التي تتسبب بارتفاع الحرارة؟

إن ارتفاع الحرارة يحدث عادة بسبب وجود إتهاب في مكان ما في الجسم. بعض أنواع الإلتهابات التي تؤدي إلى ارتفاع الحرارة تشمل ما يلي:

- فيروسية (أي أنها مسببة بالفيروسات) - إن تسعة من عشرة أطفال الذين يكون لديهم ارتفاع في الحرارة تكون أسباب ذلك إلى مرض فيروسي، مثل الزكام و الرشح الأنفلونزا أو الإتهاب في المعدة والأمعاء.
- بكتيرية (أي أنها مسببة بالبكتيريا) - مثل إتهابات الأذن أو الإلتهابات الرئوية أو الإلتهابات في البول.

ارتفاع الحرارة بحد ذاته ليس مؤذيا وأن درجة حرارة طفلكم ستعود إلى الحد الطبيعي والعادي وذلك عندما يهدم الإلتهاب.

الأطفال الذين هم في سنّ تحت الثلاثة أشهر هم أكثر عرضة للخطر عندما ترتفع حرارة جسمهم ويقتضي الكشف عليهم من قبل طبيب أو من قبل متخصص في تقديم العناية الصحية.

## ماهي الأعراض؟

قد يكون الطفل في إحدى هذه الحالات:

- يكون مُحمرّ الوجه وساخنا (وقد تكون يده وأقدامه باردة)؛
- يشعر بعدم إرتياح أو يكون تعباً (وقد يشعر برغبة في النوم)؛
- يتنفس بوتيرة أسرع من المعتاد / أو يكون تنفسه سريعا أو 'خافقا'؛
- ليس لديه أي شهية أو رغبة في الأكل.

جميع هذه الأعراض هي بسبب ارتفاع الحرارة، وأنها سوف تتحسن وتزول عندما تعود حرارة جسم طفلكم إلى المعدل العادي. إن حالات ارتفاع الحرارة في سنّ الطفولة أمر عادي وشائع. إن حرارة جسم طفلكم سترتفع وتنخفض، وهذه هي الوسيلة الطبيعية التي يُقاوم فيها الجسم الإتهاب. فهذا أمر عادي ولا يجب أن يكون أبدا مصدر قلق لكم.

فقد يمرض الأطفال بسبب مرض فيروسي وترتفع حرارتهم عدّة مرات في السنة الواحدة. وذلك لأن الأطفال يصابون بالمرض بسبب العدوى من الأطفال الآخرين الذين يكونون مرضى، وبصورة إعتيادية بسبب أن الأولاد يتقاسمون الألعاب، والطعام والشراب، وبصورة أكثر بساطة فهم يصابون بالعدوى عن طريق السعال والعطس. إن مرض الأولاد يساعدهم على بناء مناعة جسدية أقوى وهو، على أية حال، جزء طبيعي وإعتيادي في مرحلة الطفولة.

## طلب المساعدة

## قياس حرارة الطفل

في الحالة الطبية المستعجلة إذهبوا الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو إبتدعوا سيارة الإسعاف بأن تطلبوا رقم الأصفار الثلاثة (000). إذا كان طفلكم قد أصيب بنوبة صرع إستمرت أكثر من خمس دقائق، أو إذا كان بالكم مشغولا كثيرا، أطلبوا الإسعاف.



راجعوا الطبيب المحلي أو الإختصاصي في العناية الصحية إذا كان طفلكم في إحدى الحالات التالية:



- إذا كان يرفض تناول الطعام منذ 24 - 12 ساعة؛
- إذا كان يستقرغ أو يقيح أو كان لديه إسهال بشكل متزايد،
- إذا كان يشكو من تصلب في الرقبة أو إذا كان الضوء يؤدي عينيه؛
- إذا كان يشعر بالدوخة والدوار/ أو يبدو أنه مريض وغير مرتاح؛
- إذا ظهرت بثور على جسمه؛
- إذا كان عمره تحت الثلاثة أشهر (وذلك للكشف عليه)؛
- إذا لم تتحسن حاله بعد يومين أو ثلاثة أيام.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحلية من أي مكان في أستراليا.\*



**NURSE-ON-CALL** توفر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.  
\*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتم تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

## إذا كنتم بحاجة الى المزيد من المعلومات؟



- إسألوا طبيبك المحلي أو الإختصاصي بالعناية الطبية.
- زوروا الموقع الإلكتروني الخاص بـ Royal Children's Hospital [www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- أو زوروا موقع: Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

## ملاحظات:

ويكون من الأفضل أن تسترشدوا وتستدلوا على حالة طفلكم عن طريق معاينة كيف يظهر الطفل للنظر أو كيف يشعر.. وذلك بدل أن تقيسوا بإستمرار حرارته. يُمكن شراء ميازين الحرارة من الصيدليات إذا إقتضى الأمر. إتبعوا التعليمات المرفقة بالميزان، لأن كل نوع من ميازين الحرارة يختلف عن غيره.

## ماذا يجب أن تتوقع؟

يتعافى معظم الأولاد بعد يومين أو ثلاثة أيام وذلك بدون أية معالجات إضافية.

## الإرتعاشات الحموية

بعض الأولاد الذين تكون حرارتهم مرتفعة، يُمكن أن يشعروا بتقلبات في الحرارة (الحمى) وقد يحصل (معهم نوبة حموية فيروسية). وأثناء هذه النوبة يصبح الطفل غائبا عن الوعي وتكون يده ورجلاه مُرتخية لا قوّة فيها. مُعظم النوبات الحموية الفيروسية لا تستمر طويلا، وتستمر عادة لمدّة أقل من دقيقتين وهي لا تسبب أي خلل أو ضرر في الدماغ. علما بأن النوبة الحموية الفيروسية تكون مصدر خوف شديد للأهل ولكنها ليست خطيرة إلا إذا إستمرت لمدّة طويلة (عادة لأكثر من خمس دقائق). وهذا لا يعني أبدا بأن طفلكم مصاب بنوبة صرع.

إن إستعمال الـ paracetamol لمراقبة ارتفاع الحرارة ووضعها تحت السيطرة، سوف لن يؤدي الى منع حالة الصرع وقد لا يؤدي حتى الى تخفيض الحرارة.

## ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا إنتابت طفلي نوبة صرع؟

- إبقى مُحترظة بهدوءك ولا تجزعي.
- لا تضعي عنوة وبالقوة أي شيء في فم الطفل بما في ذلك أصابعك.
- تأكدي من أن طفلك مأمون وذلك بوضعه ممددا على الأرض وأزيلي من قربه كل الأشياء التي يُمكن أن تؤذيه.
- عايني مدّة نوبة الصرع، الوقت الذي بدأت به والوقت الذي إنتهت فيه، وقومي بإحاطة الطبيب علما بذلك.
- وبمجرّد أن تنتهي نوبة الصرع ضعي طفلك على أحد جنبيه وأجعليه مرتاحا.



- لا تهزوا طفلكم بعنف ولا تصفوه على وجهه في محاولة لإيقاظه.
- لا تقمعا ولا تقيدوا حركات طفلكم.
- خذوا طفلكم الى طبيبك المحلي، أو الى المهني المختص بالعناية الصحية أو الى قسم الحالات الطارئة في أسرع وقت ممكن.
- وإذا كنتم مشغولي البال كثيرا أطلبوا سيارة إسعاف عن طريق الإتصال برقم الأصفار الثلاثة (000).

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخطّ بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

[www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أي موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.



بتقويض من حكومة فيكتوريا،

ملبورن Victorian Government

Melbourne (1009025)