



ارتفاع درجة الحرارة – الحمى عند الأطفال

إرشادات للآباء والأوصياء صادرة عن المكتب التنفيذي للخدمات
الصحية HSE

المصدر: www2.hse.ie/conditions/high-temperature

آخر مراجعة بتاريخ: 20 ديسمبر 2021

ارتفاع درجة الحرارة – الحمى عند الأطفال

تتراوح درجة حرارة الجسم الطبيعية بين 36 و36.8 درجة مئوية.

عند الأطفال، تُعتبر 38 درجة مئوية أو أعلى درجة حرارة مرتفعة. ارتفاع درجة الحرارة شائع عند الأطفال الصغار. لكن عادةً ما تعود درجة الحرارة إلى معدلها الطبيعي خلال 3 أو 4 أيام.

عادةً ما تكون درجة الحرارة التي تزيد عن 38 درجة مئوية علامة على وجود عدوى مثل البرد. لكنها يمكن أيضًا أن تنتج عن عدوى أكثر خطورة، لذا من المهم فحص جميع الأعراض التي تظهر على طفلك.

حتى لو لم يكن لدى طفلك ارتفاع في درجة الحرارة، فإنه ربما يكون رغم ذلك مريضًا جدًا.

أعراض ارتفاع درجة الحرارة عند الأطفال

عادةً ما ينتج ارتفاع درجة الحرارة عن الإصابة بأمراض بسيطة. لكنه يمكن أن يكون علامة على الإصابة بأمراض مُعدية خطيرة. لذا، من المهم أن تتأكد من أن طفلك يقظ، ويستجيب لك.

اطلبي المساعدة الطبية على الفور إذا:

- كنتِ متخوفة أن يكون طفلك يعاني من مرض خطير حتى لو لم يكن هناك ارتفاع في درجة الحرارة.

يمكن أن يكون طفلك مريضًا حتى دون ارتفاع درجة الحرارة.

يكون احتمال إصابة طفلك بمرض خطير ضعيفًا إذا:

- كان طفلك مسرورًا ومبتسمًا
- ظل مستيقظًا
- كان يتناول المشروبات
- كان يستجيب بشكل طبيعي للناس

يكون احتمال إصابة طفلك بمرض خطير مرتفعًا إذا:

- تعذر إيقاظ طفلك، أو إذا تم إيقاظه، لا يظل مستيقظًا
- كان لديه صراخ، عالي النبرة أو ضعيف، بشكل مستمر
- كان لديه شحوب، أو بقع على الجلد
- ظل يتقيأ
- كان يتأوه إذا كان رضيعًا، أو كان يتنفس بسرعة شديدة

قياس درجة الحرارة

إذا كان طفلك مصابًا بارتفاع في درجة الحرارة، فإنه ربما:

- تبدو حرارته أعلى من المعتاد عند لمسه – على الجبهة، أو الظهر، أو البطن
- يظهر التعرق على جسمه، وقد يكون العرق على شكل قطرات كالندى
- تبدو خدوده حمراء

الترمومترات الرقمية

أفضل طريقة لقياس درجة حرارة طفلك تكون باستخدام الترمومتر الرقمي.

يمكنك شراء ترمومتر رقمي من الصيدلية، أو السوبرماركت، أو عبر الإنترنت. سوف تأتي مع الترمومتر إرشادات الاستخدام.

لا تقيس درجة حرارة طفلك مباشرة بعد أخذ حمام، أو عندما يكون ملفوفًا في ملابس دافئة. فلن تحصل على نتيجة دقيقة

علاج الطفل المصاب بحمى

من النادر أن تكون الحمى علامة على الإصابة بأي مرض خطير.

يمكنك في العادة رعاية طفلك أو رضيعك في المنزل. ينبغي أن تنخفض درجة الحرارة خلال 3 أو 4 أيام.

ينبغي أن:

- تلبسي طفلك كالمعتاد – لا تخلي ملابسك أو تلبسيه ملابس كثيرة
- تعطي طفلك الكثير من السوائل
- تعطي طفلك الطعام إذا كان يرغب في تناوله
- تتفقد حالة طفلك بانتظام ليلاً

لا تستخدم قطعة قماش أو إسفنج باردة لتخفيض درجة حرارته.

أدوية علاج الحمى

استخدمي إما الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لتخفيض درجة حرارة طفلك، وتخفيف الألم. تحدثي إلى الصيدلي، الذي تتعاملين معه، للحصول على المشورة.

لا تعطي الأسبرين للأطفال دون سن 12 سنة.

ابدئي بإعطاء طفلك إما الباراسيتامول أو الإيبوبروفين. إذا لم يعمل الدواء الذي بدأت به، حاولي إعطائه الآخر.

احرصي على ترك:

- ما بين 4 إلى 6 ساعات بين جرعات الباراسيتامول
- ما بين 6 إلى 8 ساعات بين جرعات الإيبوبروفين

لا تعطي أكثر من الجرعة الموصى بها حسب وزن طفلك.

يمكنك إعطاء طفلك الباراسيتامول والإيبوبروفين إذا كان يخضع للعلاج بمضاد حيوي. فالمضاد الحيوي لن يخفف الحمى أو الألم.

متى تطلبين المساعدة

اتصلي بالممارس العام على الفور إذا:

- كان طفلك دون سن 3 شهور وكانت درجة حرارته 38 درجة مئوية أو أعلى، أو إذا كنت تعتقد أنه مصاب بحمى.
- كان طفلك يتراوح عمره ما بين 3 إلى 6 شهور وكانت درجة حرارته 39 درجة مئوية أو أعلى، أو إذا كنت تعتقد أنه مصاب بحمى.
- ظهرت على طفلك علامات مَرَضِيَّة أُخْرَى، مثل الطفح الجلدي، بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة
- كان طفلك مصابًا بارتفاع في درجة الحرارة مستمر لأكثر من 5 أيام
- كان طفلك لا يريد تناول الطعام، أو ليس على طبيعته وكنت قلقة عليه
- كان طفلك مصابًا بارتفاع في درجة الحرارة لا ينخفض بالباراسيتامول أو الإيبوبروفين ليس من الضروري خفض درجة الحرارة إلى معدلها الطبيعي؛ 38 درجة مئوية درجة حرارة معقولة. عادةً ما يصاب الأطفال بارتفاع درجة الحرارة لمدة 3 أيام على الأقل عند الإصابة بمعظم الأمراض المُعْدِيَّة.
- ظهرت عليه علامات الجفاف – مثل عدم تبلُّل الحفاضات بدرجة كبيرة، والعيون الغائرة، وعدم نزول دموع عند البكاء
- اشتد عليه المرض بعد حصولك على المشورة

اتصلي على 112 أو 999، أو توجهي إلى قسم الطوارئ، إذا كان طفلك:

- يعاني من حمى لا يمكنك التحكم فيها
- لديه تصلب في الرقبة
- لديه طفح جلدي لا يختفي عندما تضغطين عليه بكوب زجاج
- ينزعج من الضوء
- يعاني من تشنجات لأول مرة
- لديه برودة غير عادية في اليدين والقدمين
- لديه شحوب في الجلد، أو ظهرت عليه بقع، أو كان ذا لون أزرق أو رمادي
- لديه صراخ عالي النبرة أو ضعيف، على غير العادة
- يغلبه النعاس، ويصعب إيقاظه
- يجد صعوبة في التنفس، ويشفط بطنه تحت ضلوعه
- لديه منطقة مرنة في رأسه تبرز إلى الخارج (اليافوخ البارز)

كوفيد-19

يمكن أن تكون الحمى (ارتفاع درجة الحرارة إلى 38 درجة مئوية أو أعلى) أحد أعراض الإصابة بكوفيد-19.

العودة إلى المدرسة

لا ترسلي طفلك إلى المدرسة أو الحضانة، إذا كان مصاباً بارتفاع في درجة الحرارة.

يمكنه العودة إلى المدرسة إذا شعر بتحسن ولم تظهر عليه درجة حرارة مرتفعة أو أي أعراض جديدة لمدة 48 ساعة.

إذا كان طفلك يتقيأ أو يعاني من الإسهال، يجب ألا يعود إلى المدرسة إلا بعد 48 ساعة منذ آخر نوبة قيء أو إسهال.