

# FACTSHEET



نشرة المعلومات هذه هي لغرض التوعية فقط. يرجى استشارة طبيبك أو اختصاصيين صحيين آخرين للتأكد من ملاءمة هذه المعلومات لطفلك. وإذا رغبت بتقديم رأي أو تعليق عن هذه النشرة يرجى تفقد الموقع:

<https://www.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets/feedback-form>

## Arabic - Fever – Factsheet

## الحمى - نشرة معلومات

### ما هي الحمى؟

يمكن أن تتغير حرارة جسم طفلك الطبيعية بحسب سنّه والوقت خلال اليوم. ويمكن أن تتراوح درجة حرارته بين ٣٦,٥ و ٣٨ درجة مئوية. وتُسمى الحرارة حمى عندما ترتفع أكثر من ذلك.

ويُعتبر ارتفاع درجة الحرارة عالياً إذا وصلت إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر لدى الأطفال تحت سنّ ٣ شهور، وإلى ٣٨,٥ درجة مئوية أو أكثر لدى الرضع والأطفال الأكبر سناً.

إذا كنت تعتقد بأن طفلك لديه حمى، قس حرارته بميزان حرارة، واتبع تعليمات المصنع للحصول على قراءة دقيقة لدرجتها. ولا يُنصح باستخدام موازين الحرارة المصنوعة من شريط من البلاستيك على الجبهة لأنها غير موثوقة.

وتشير الحمى عادةً إلى وجود عدوى في الجسم. والعدوى كالزكام والإنفلونزا شائعة الحصول، خصوصاً لدى الأطفال الذين يذهبون إلى رياض الأطفال إذ يمكن أن يصابوا بما يصل إلى ٥ و ١٠ حالات عدوى في السنة.

### الحمى عملية طبيعية

تبيّن الحمى لنا أن الجسم يعمل على محاربة العدوى، وهي استجابة طبيعية وليست ضارة بحدّ ذاتها. لذا ليس من الضروري عادةً معالجة الحمى.

لكنّ الأطفال غالباً ما يشعرون بعدم الراحة وبالتوعك عند معاناتهم من الحمى. ويمكن أن يساعد إعطاء الطفل دواءً مسكناً للوجع مثل باراسيتامول وأيبوبروفين على إراحته، لكن اعط طفلك الجرعة التي يوصى بها على العلبة لسنّه ووزنه. ولا تستجيب كل حالات الحمى للأدوية، ولكن هذا لا يعني أن طفلك يعاني من مرض خطير.

وقد تسبّب حالات الحمى أحياناً تشنّجات حموية لعدد قليل من الأطفال. والتشنّج الحموي عبارة عن نوبة مرضية ترتبط بارتفاع شديد بالحرارة. وبالرغم من مشاعر القلق التي تسببها

التشنّجات الحموية للوالدين، فإنه ليس لها مضاعفات صحية طويلة الأجل. هذا ويتعرّض ما يصل إلى طفل من بين كل ٣٠ طفل تحت ٥ سنوات من العمر إلى هذا التشنّجات، مما يعني أن ٢٩ طفلاً من أصل ٣٠ طفلاً لا يتعرّضون أبداً إلى التشنّجات الحموية، مهما ارتفعت درجة حرارتهم. ولم يتبين أن الأدوية المسكّنة للوجع يمكن أن تمنع حصول التشنّجات الحموية أو تخفّفها.

### ما الذي يسبب الحمى؟

يعود سبب الحمى في أغلب الأحيان إلى فيروس (كالزكام والإنفلونزا). والعدوى الفيروسية هي أكثر شيوعاً من العدوى البكتيرية ولا تحتاج إلى مضادات حيوية لأن هذه الأدوية تفسد الفيروسات. ومعظم حالات الحمى تزول لوحدها.

وفي أحيان أقل يعود سبب حالات الحمى إلى التهاب بكتيري، وتعالج عادةً بالمضادات الحيوية.

وفي أحيان نادرة، يمكن أن تسبب البكتيريا التهاباً في البول، والرئتين (ذات الرئة)، والدم، والدماغ (التهاب السحايا).

من الضروري الاستعلام عن سبب الحمى لدى الأطفال في سنّ صغيرة جداً.

### متى يتعيّن أن تراجع الطبيب؟

ينبغي أخذ الأطفال لمراجعة طبيبهم العام أولاً لتقييم صحتهم. بإمكان طبيب الأطفال العام أن يحدد إذا كانت هناك ضرورة إلى مزيد من المراجعة في المستشفى.

ويتعيّن أخذ طفلك لمراجعة الطبيب إذا كانت لديه حمى وكان:

- صغير السنّ جداً (أقل من ٣ شهور من العمر)
- يبدو مريضاً جداً
- لديه مرض مزمن وأشار عليك طبيبك بالحصول على مساعدة لعلاج الحمى.

ويتعيّن أن تراجع الطبيب أيضاً إذا كان طفلك يعاني من:

- الوجع - خاصةً وجع في الرأس أو البطن أو أحد الأطراف
  - صعوبة في البلع
  - مشاكل في التنفس
  - طفح جلدي
  - التقيؤ
  - تصلب في الرقبة أو حساسية في عينيه للضوء
  - انتفاخ في اليافوخ (البقعة الرخوة في رؤوس الأطفال)
  - الخمول، النعاس أو سرعة الانفعال
  - الحمى لأكثر من ثلاثة أيام
  - أو كان قد سافر إلى الخارج مؤخراً
  - أو كان قد تخالط مع شخص مصاب بعدوى خطيرة
- أما الأطفال الأكبر سنّاً (فوق 3 سنوات من العمر) الذين لديهم زكام ولكنهم لا يعانون من مرض شديد، فلا يتعيّن عموماً أخذهم لمراجعة الطبيب لعلاج الحمى.

## بعض الأسئلة الشائعة:

هل يسبب التسنين حمى؟

خلال مرحلة تسنين الأطفال قد يعانون من حمى تصل إلى 38 درجة مئوية، لكن ارتفاع حرارتهم إلى أكثر من 38 درجة مئوية يعني أنهم يعانون من عدوى.

يعاني طفلي من الحمى حتى بعد أن أعطيه مسكناً للوجع. هل ينبغي أن يثير ذلك قلقي؟

لا ضرورة للقلق إذا كان مسكّن الوجع ساعد على تحسّن صحة طفلك وأعراضه الأخرى. وقد لا تزيل مسكّنات الوجع الحمى، لكنها تُستخدم لمساعدة الطفل على الشعور بتحسّن.

هل أستطيع إعطاء طفلي أسبرين

لا تعط طفلك أسبرين إلا إذا وصفه له الطبيب بالتحديد.

## الخلاصة:

- حالات الحمى شائعة لدى الأطفال ومعظم أسبابها التهابات فيروسية.
- إذا بدا لك أن طفلك بصحة جيدة وسعيد، لا ضرورة لمعالجة الحمى.
- ساعد طفلك على شرب كمية وفيرة من السوائل.
- راجع الطبيب إذا كان طفلك تحت سنّ 3 شهور ووصلت حرارته إلى 38 درجة مئوية أو أكثر.
- راقب أية علامات على طفلك تشير إلى تفاقم المرض لديه.
- راجع الطبيب إذا بدا أن المرض يتفاقم لدى طفلك

## العناية بطفلك في المنزل

- ألبس طفلك ثياباً ملائمة ومريحة، أي لا تسبّب له شعوراً بالبرد أو تجعله يتعرق.
- اعط طفلك كمية وفيرة من السوائل للشرب، إذ يحتاج الأطفال الذين يعانون من الحمى إلى سوائل أكثر من المعتاد.
- لا يُنصح بمسح عرق الأطفال الذين يعانون من الحمى بالماء وتهويتهم.
- راقب أية علامات على طفلك تشير إلى تفاقم المرض لديه.
- راجع الطبيب إذا تفاقم المرض لدى طفلك.
- عموماً، أرجع طفلك إلى مركز رعاية الأطفال أو دار الحضانه أو المدرسة عندما يستعيد صحته. وأخبر المسؤولين في تلك المؤسسات بأن طفلك كان مريضاً، وإذا كنت قد راجعت طبيباً، ناقش الأمر مع هؤلاء المسؤولين لأن فترات استبعاد طفلك عن تلك المؤسسات تختلف باختلاف مرضه.

يمكنك الاتصال بـ HealthDirect على الرقم 1800 022 222 للحصول على المزيد من النصائح الصحية.