



## الحمى (Fever)

- إن الحمى هي إحدى الوسائل التي يقاوم بها جسد طفلك عدوى ما. إن أكثر الأمراض شيوعاً لدى الأطفال هي العدوى بسبب فيروس ما. يوجد الألاف من الفيروسات المختلفة. يمكن أن تحدث الحمى أيضاً بسبب عدوى بكتيرية.
- إن الحمى بحد ذاتها لن تؤذي طفلك.
- إن مدى ارتفاع درجة حرارة طفلك لا يدل على خطورة مرض الطفل. إن كيفية تصرف طفلك هي العلامة الأكثر أهمية.

### قياس درجة حرارة طفلك (Measuring Your Child's Temperature)

#### تحويل الدرجة المنوية إلى الفهرنهايت (Converting Celsius to Fahrenheit)

درجة منوية (Celsius)	فهرنهايت (Fahrenheit)
36.0	96.8
37.0	98.6
37.5	99.5
38.0	100.4
39.0	102.2
40.0	104.0
41.0	105.8

اطلب الحصول على رعاية طبية  
فورية إذا:  
**Seek Immediate  
(Medical Attention if:**



- كان طفلك يبلغ من العمر أقل من 3 أشهر ويعاني من الحمى
- يبدو طفلك مريضاً حتى بعد إعطاء أدوية الحمى (شديد النعاس، أو مُرتبك، أو مُنفلج، أو مُتهيج)
- إن كان طفلك يعاني أية مشكلات في التنفس
- طفلك يعاني الجفاف الشديد
- كان يشكو من الصداع، أو ألم أو تيبس في الرقبة، أو من التحسس للضوء
- طفلك مصاب بكدمة تشبه الطفح الجلدي على جسده

درجات الحرارة العادية في الأطفال هي\*:

- عبر فتحة الشرج: 36.6-38 درجة مئوية (97.9-100.4 فهرنهايت)
- عبر الفم: 35.5-37.5 درجة مئوية (97.5-99.5 فهرنهايت)
- أسفل الذراع: 36.5-37.5 درجة مئوية (94.5-99.1 فهرنهايت)
- الأذن (لا ينصح بها للأطفال الصغار): 35.8-38.0 درجة مئوية (96.4-100.4 فهرنهايت)

\*وفق الجمعية الكندية لطب الأطفال

عادة ما يشعر الإنسان بدفء اليدين عند لمس طفل مُصاب حُمى. للتأكد أن طفلك لديه حُمى، يستخدم ميزان الحرارة لقياس درجة حرارة جسم طفلك. إن كانت درجة حرارة طفلك أعلى من الطبيعي، يعني ذلك أن لديه حُمى.

## النقاط الأساسية (Key Points)

- تكون الحُمى شائعة للغاية لدى الأطفال وهو علامة على مكافحة أجسادهم لعدوى ما.
- تكون العدوى الفيروسية هي أكثر الأسباب شيوعًا للحُمى لدى الأطفال.
- إن الحُمى في حد ذاتها لن تؤذي طفلك - الأهم هو كيفية تصرف طفلك عندما يكون مريضاً
- عادة تستمر الحُمى التي تسببها العدوى الفيروسية الشائعة بين 3 إلى 5 أيام

## الأعراض (Symptoms)

- يمكن أن تجعل الحُمى الأطفال يشعرون بالانزعاج. عادة، تكون هذه الأعراض خفيفة وقد يكون الطفل حاد الطباع قليلاً أو يعاني من أوجاع وآلام. يكون بعض الأطفال أقل نشاطاً وأكثر ميلاً للنوم
- بعض أنواع الحُمى قد تكون مصحوبة بهزات (قشعريرة أو ارتعاشات). وهي طريقة الجسم للتعامل مع ارتفاع درجة حرارته. يجب ألا تغير القشعريرة والارتعاشات من مستوى يقظة طفلك ولا تعتبر نوبة تشنجية لدى الأطفال، تحدث الحُمى عادة في فترة بعد الظهر أو المساء.
- يعتمد مدى تكرار حدوث الحُمى ومدتها في الأغلب على نوع العدوى المسبب للحُمى. معظم حالات الحُمى تُسببها الفيروسات وتندوم بين 3 إلى 5 أيام ولكن في بعض الأحيان قد تستمر لفترة أطول

## العلاج (Treatment)

إن الحُمى علامة على مكافحة جسد طفلك للعدوى وأفضل طريقة لمعالجة طفلك هو الحفاظ على نسبة السوائل في جسمه وإبقائه مرتاحاً. يتحسن معظم الأطفال من تلقاء أنفسهم خلال 3 إلى 5 أيام.

### 1. السوائل

- قد لا يشعر كثير من الأطفال بالجوع أثناء مرضهم ويكونوا غير مهتمين بالأكل. إن تناول طفلك أطعمة صلبة بصورة أقل من المعتاد لبضعة أيام أمر مقبول
- تأكد من ثبات مستوى السوائل في جسد طفلك بتشجيعه على شرب رشقات صغيرة من السوائل على مدار اليوم (ماء، أو حليب، أو حساء، أو زبادي، أو مصاصة الأيس كريم المثلج، أو محلول بدياليت®)
- لاحظ طفلك بحثاً عن أية علامة على إصابته بالجفاف

2. أسيتامينوفين وأيبوبروفين
- تساعد الحمى الجسم على مكافحة العدوى ولا تحتاج إلى المعالجة في جميع الأحوال. إن كان طفلك يبدو متوعكا، يمكنك إعطائه أسيتامينوفين أو أيبوبروفين.
  - فيما يلي نماذج لمستحضرات مختلفة تخص الأطفال. اتبع التعليمات الخاصة بالجرعات المحددة على العبوة أو حسب نصح الطبيب المختص.

أسيتامينوفين (تايلينول®، تمبرا®) Acetaminophen ((Tylenol®, Tempra®))	أيبوبروفين (موترين®، أدفيل®) Ibuprofen ((Motrin®, Advil®))	
قطرات 80 مج/1 مل سائل للشرب 80 مج/5 مل	قطرات 40 مج/مل	الأطفال صغار السن (Infants)
سائل للشرب 160 مج/5 مل أقراص قابلة للمضغ 80 مج/القرص	سائل للشرب 100 مج/5 مل أقراص قابلة للمضغ 50 مج/القرص	الأطفال (Children)
أقراص قابلة للمضغ 160 مج/القرص أقراص عادية 325 مج/القرص أقراص القوة الإضافية 500 مج/القرص	أقراص قابلة للمضغ 100 مج/القرص كبسولات 100 مج/القرص أقراص 200 مج/القرص أقراص 400 مج/القرص	للصغار (Junior Strength)
يمكن إعطائه كل 4 ساعات، ولكن لا يتعدى أكثر من 5 جرعات في 24 ساعة.	يمكن إعطائه كل 6 ساعات، ولكن لا يتعدى أكثر من 4 جرعات في 24 ساعة	كم مرة؟ (How Often?)
لديه مرض بالكبد أو وظيفة كبد منخفضة الكفاءة	يبلغ من العمر أقل من 6 أشهر ويبدو مصابا بالجفاف بدرجة متوسطة ثبت أن وظائف الكلى لديه منخفضة الكفاءة يعاني طفلك من الربو ومعروف أن لديه حساسية للإسبرين	لا يُستخدم في حال كان طفلك... Do Not Use If (Your Child...)

## احذر (Beware)

- ينبغي ألا تُعطى المنتجات التي بها أسبرين (ASA) للأطفال بسبب خطورة الإصابة بمرض خطير يسمى متلازمة "راي" Reye
- إن منتجات السعال والبرد والتهاب الجيوب الأنفية تحتوي على أدوية أخرى. هذه المنتجات عادة لا يُنصح بها ولا تكون هناك حاجة لاستخدامها
- 3. الإستحمام
  - قد يجعل الإستحمام طفلك يشعر بقدر أكبر من الراحة، لكن ذلك لا يغير من درجة حرارة جسده. جرب الماء الفاتر أو المناشف المخصصة للوجه بعد غمرها في الماء
  - تجنب الإغتسال البارد لأنه غير مُريح وقد يجعل طفلك يرتجف، فيرفع من درجة حرارته
  - لا يُنصح بالاغتسال بالكحول أو المسح به
- 4. الملابس
  - إن فقدان الحرارة عبر الجلد يجعل الجسم يبرد وقد يجعل طفلك يشعر براحة أكثر
  - ألبس طفلك ملابسًا خفيفة. إن بدأ طفلك في الارتعاش، زد ملابساً أكثر دفئًا - واخلعها عندما تتوقف الرعشة

## أساطير حول الحمى (Fevers Myths)

الأسطورة رقم 1: قد تتسبب الحمى في تلف الدماغ (Myth #1: Fevers Cause Brain Damage)

- معظم أنواع الحمى تكون أقل من 42 درجة مئوية (108 درجة فهرنهايت) ولا تسبب تلفًا في المخ. يلزم أن تكون درجة حرارة الجسم أعلى بكثير من ذلك كي تسبب تلفًا في المخ، ويُرجح حدوث ذلك نتيجة الإصابة بضربة شمس أو بعد التعرض لعقاقير أو أدوية وليس نتيجة عدوى نمطية تُصيب الأطفال.

الأسطورة رقم 2: الحمى أمر سيء للأطفال (Myth #2: Fevers are Bad for Children)

- الحمى علامة على تنشيط الجهاز المناعي لطفلك. قد يساعد رفع حرارة الجسد في مقاومة الجسم لعدوى ما
- إن السبب الأساسي لاستخدام الأدوية مثل الأسيتامينوفين أو الأيبوبروفين هو المساعدة على إبقاء طفلك مرتاحًا

الأسطورة رقم 3: من المتوقع أن تستجيب الحمى دائمًا إلى الأدوية-المضادة للحمى

(Myth #3: Fevers Should Always Respond to Anti-Fever Medicines)

- عادة ما تساعد الأدوية المضادة للحمى على خفض درجة الحرارة، لكن ليس في جميع الأحوال
- سواء نجح الدواء في خفض الحمى إلى درجة حرارة الجسم الطبيعية أم لا، فذلك لا يعتد به مؤشرًا على شدة خطورة العدوى



## اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفاً عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، [نحن هنا للمساعدة.](#)

## الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلاً عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.