

TEMPERATURA TEK FĚMIJĚT

1. Pse fĚmija ka temperaturĚ?

Rritja e temperaturĚs sĚ trupit - si tek njĚ fĚmijĚ ashtu edhe tek njĚ i rritur - ndodh pĚr arsyt e mĚposhtme:

- infeksion (bakterial ose viral),
- reaksion alergjik,
- ĉrregullime hormonale,
- sĚmundjet autoimune,
- sĚmundjet e kancerit,
- aktivitet i tepruar fizik, veĉanĚrisht nĚ klimat e nxehta,
- ekspozimi i tepĚrt nĚ diell.

Substancat qĚ shkaktojnĚ rritjen e temperaturĚs sĚ trupit quhen pirogjene. Ato mund tĚ ndodhin brenda ose jashtĚ trupit (p.sh. mikroorganizm)

2. ĈfarĚ mund tĚ bĚjnĚ vetĚ prindĚrit?

SĚ pari, kontrolloni nĚse e keni matur saktĚ temperaturĚn. Temperatura e lart kryesisht nuk eshte e rrezikshme, por mund tĚ jetĚ e rrezikshme sĚmundja qĚ ka shkaktuar ethet. I rĚndĚsishĚm ĚshtĚ vĚzhgimi i mirĚ i fĚmijĚs. Duhet t'i kushtojmĚ vĚmendje ndryshimeve nĚ sjellje, aktivitetit tĚ fĚmijĚs, oreksit, ĉrregullimeve gjumi, frymĚmarrje, kollitje, tĚ vjella dhe jashtĚqitje. Shihni nĚse ndonjĚ skuqje ĚshtĚ shfaqur diku. Gjithashtu hiqni batanijet dhe rrobat e ngrohta nga fĚmija dhe jepini atij lĚngje tĚ mjaftueshme pĚr tĚ pirĚ, edhe nĚse vjell. MĚ pas ofrojini disa herĚ lĚngun dhe lĚreni ta pijĚ me gllĚnjka. Uleni temperaturĚn nĚ dhomĚ nĚ 20-22 °C dhe ajroseni atĚ. ĚshtĚ jashtĚzakonisht e rĚndĚsishme pĚr tĚ ftohur fĚmijĚn, qoftĚ me kompresa ose me banjĚ. Uji fillimisht duhet tĚ ketĚ njĚ temperaturĚ prej 39 °C dhe mĚ pas duke e shtuar ujĚ tĚ ftohtĚ nĚ 32 °C nĚ 5 minuta. Ftoheni fĚmijĚn pĚr 5 deri nĚ 10 minuta. NĚse ka fĚmija ethe ose tĚ qara tĚ shumta, ndaloni ftohjen ose rrisni temperaturĚn e ujit. Frika se do tĚ sĚmuret edhe mĚ shumĚ ĚshtĚ krejtĚsisht e panevojshme! NĚ vend tĚ banjĚs, mund ta zhveshni fĚmijĚn dhe ta mbĚshtillni nĚ njĚ ĉarĉaf, qĚ mĚ parĚ e keni lagur nĚ ujĚ tĚ vakĚt. Prisni disa minuta. Procedura mund tĚ pĚrsĚritet nga 2 nĚ 3 herĚ. NĚ vend qĚ ta mbĚshtjellim tĚ gjithĚ fĚmijĚn nĚ njĚ ĉarĉaf, mund tĚ mbulojmĚ vetĚm ballin dhe duart me kompresa, dhe kĚmbĚt. NĚse ĚshtĚ e nevojshme, mund ti jepni mjet pĚr uljen e temperaturĚs sĚ trupit (antipiretik) dhe kontroloni si bie temperatura pas tij dhe per sa - mĚ te keqe jane inflamacionet bakteriale.

3. Si ta masim saktë temperaturën e trupit?

Tek shfaqja e temperatures jan dy faza. Në periudhën e parë, trupi përpqet ta rrisë temperaturën e trupit ngrihet në lartësinë e pikës termostatike. Fëmija ndjen ftohtje, dridhet, i zbehtë, ka gjymtyrë të ftohta dhe zakonisht ndjehet keq. Kjo fazë mund të shkurtohet duke e mbuluar ngrohtësisht fëmijën. Në fazën e dytë, kur temperatura tashmë ka arritur pikën termostatike, fëmija ndihet më mirë, ai nuk është më i ftohtë, ai bëhet në fytyrë i kuq, lëkura është e nxehtë. Më pas matim temperaturën e trupit të tij. Është gjithashtu e rëndësishme për ta matur atë në pushim (çdo përpjekje mund të rrisë përkohësisht temperaturën e trupit), të paktën dy orë pas ngrënies, fëmija para matjes nuk duhet të pin pije të ngrohta. Zakonisht matet nën sqetull. Vlerat normale variojnë midis 36.2 dhe 37.2 °C. Temperatura e matur në vesh është zakonisht nga 0,2-0,3 °C, në prapnicë për të paktën 0,5-1 °C më e lartë se temperatura e matur nën sqetull.

4. Kur duhet të shkojnë te mjeku prindërit me një fëmijë me temperaturë?

- Duhet të telefononi ose vizitoni mjekun pa vonesë nëse fëmija është konfuz ose nuk reagon ndaj thirrjeve tuaja, ka konvulzione, gulqon, po bëhet blu dhe nuk mund të marrë frymë.
- E njëjta gjë vlen nëse fëmija shfaq shenja dehidrimi ose ka skuqje.
- Ne rekomandojmë gjithashtu ekzaminimin nga mjeku nëse temperatura e fëmijës rritet me të dridhura te ashpërta.
- Nëse fëmija është më pak se 3 muajsh dhe ka temperaturë mbi 38 °C, ai gjithashtu duhet të ekzaminohet te mjeku, sepse në këtë moshë foshnja rrallë i përgjigjet infeksionit me temperaturë.
- Nëse një fëmijë nën moshën 2 vjeç ka temperaturë për më shumë se 24 orë pa simptoma të ftohtë ose diarre.
- Konsultimi me mjekun rekomandohet gjithashtu për fëmijët e të gjitha moshave me temperaturë që kalon 40 °C, ose nëse temperatura e fëmijës nuk ulet pas tre deri në pesë ditë. Si rregull, shumica e tyre kalojnë në këtë kohë infeksione virale jo të rrezikshme që nuk kërkojnë trajtim shtesë.
- Gjithashtu, fëmija duhet të vizitohet nga mjeku nëse temperatura pas rënies dhe përmirësimit, ngrihet sërish në vlera të larta. Në këtë rast, është kryesisht një komplikim që mund të vlerësohet dhe zgjidhet vetëm nga një mjek.
- Duhet të telefononi menjëherë mjekun nëse fëmija juaj ka temperaturë, e cila mund të jetë për shkak të lëndimi ose sëmundja e hoqi shpretkën. Kjo rezulton në rezistencë dukshëm më të ulët ndaj disa infeksione bakteriale që mund të jenë kërcënuese për jetën nëse nuk trajtohen siç duhet.

5. Çfarë veprimesh mund të prisni nga mjeku?

Mjeku do të ekzaminojë me kujdes fëmijën dhe do t'ju pyesë për simptomat shoqëruese. Në baze të kontrollit, ai do ta udhezoi fëmijën në laborator për analiza laboratorike të gjakut dhe urinës, dhe rrallë radiografi... Nëse fëmija është në rrezik serioz, ai do të udhezohet në spital.

6. Cilat janë diagnozat më të shpeshta kur fëmija ka temperaturë?

Në vitet e para të jetës së fëmijës, 80-90% e infeksioneve janë me origjinë virale. Sëmundjet virale janë: ftohja, gripi, infeksioni respirator akut i pjesëve të sipërme ose trakti i poshtëm i frymëmarrjes, gastroenterokoliti, meningjiti viral, sëmundjet infektive të fëmijërisë – lija e dhenve, sëmundja e gjashtë, sëmundja e pestë, rubeola, fruthi, mononukleozë infektive, shytat... Sëmundjet bakteriale janë: sinoziti, angina, bronkiti, pneumonia, inflamacioni i fshikëzës (cistiti), inflamacioni i veshkave (pielonefriti), meningjiti bakterial, inflamacioni veshi i mesëm (otitis media), borreliosis, inflamacion i zorres qorre (apendiksiti) ... Të tjera: sëmundjet reumatike, reagimi ndaj vaksinës...

7. Cilat janë trajtimet?

- Udhëzime të përgjithshme Kërkohe marrja adekuate e lëngjeve (shih Tabelën 1). Në nxehtësi të lartë është e nevojshme pak më shumë lëng - domethënë, në një temperaturë prej 39 °C shtoni edhe 12% të vlerës, dhe në temperaturë prej 40 °C shtoni 24%. Pijet e ftohta janë më të mirat. Nëse fëmija usqehet me pak, rekomandohet qumështi ose pijet që përmbajnë sheqer. Në rast të diarresë dhe të vjellave, nevoja për lëng rritet edhe më shumë.

Tabela 1. Nevoja për marrjen e lëngjeve tek një fëmijë me temperaturë.

PESHA E FËMIJËS (kg) SASIA E LËNGJIT (ml/24 orë)

5kg	500
10kg	1000
15kg	1250
20kg	1500
30kg	1700
40kg	1900

- Ushqim i lehtë, i shijshëm sipas dëshirës së fëmijës. Vakte më të vogla dhe disa herë në ditë.
- Shmangia e sforcimit fizik (nuk kërkohe shtrirja e rreptë).
- Fëmija duhet të vishet me rroba të lehta pambuku dhe të mbulohet me një batanije pambuku, sepse kështu. çlirojnë më lehtë nxehtësinë e tepërt.
- Dhoma duhet të ngrohet në 20-22 °C.

- Një fëmijë ka nevojë edhe për një ndjenjë sigurie, të cilën më së miri e ofrojnë prindërit e kujdesshëm.

Metodat natyrale - terapi fizike

- Banja të vakëta,
- kompresa.

8. Trajtimi medikamentoz

- Ilaçet për uljen e temperaturës (antipiretikë) duhet të përdoren vetëm nëse është absolutisht e nevojshme - simptomat shkaktojnë parehati të konsiderueshme (dhimbje muskulore, dhimbje koke, vjellje, lodhje), temperatur $> 38,5-39^{\circ}\text{C}$. Rekomandohet të shmangët përdorimi i vazhdueshëm i antipiretikeve, me përjashtim të fëmijëve që janë të prirur për konvulsione febrile ose kanë një sëmundje të rëndë themelore - sëmundje të rënda të zemrës, mushkërive ose veshkave. Deri në moshën 3 muajsh duhet shmangemi antipiretikeve për shkak të pjekurisë së dobët të mëlçisë, e cila mund të çojë në mbidozë të ilaçit në trup dhe kështu rriti toksicitetin e tij.
- Bari kryesor është paracetamoli. Fëmijët e tolerojnë mirë, nuk i rrit shanset të gjakderdhjes, alergjitë ndaj tij janë të rralla, ul mirë temperaturën.
- Barnat mund të jenë në formë supozitorë, lëngjesh dhe tabletash.
- Ibuprofeni, naprokseni dhe diklofenaku janë gjithashtu të përshtatshëm si antipiretikë për fëmijët (kur disponohen). efekti i paracetamolit është i dobët).
- Acidi acetilsalicilik nuk duhet të përdoret tek fëmijët për shkak të efekteve të padëshiruara
- (acarim i stomakut, tendencë për gjakderdhje, vjellje, reaksione alergjike të herëpashershme, Reyev sindromi).
- Antibiotikët (barna që trajtojnë vetëm sëmundjet bakteriale) mund të përshkruhen vetëm nga mjeku që ka ekzaminuar fëmijën tuaj. Antibiotikët duhet të merren sipas udhëzimeve dhe mos e braktisni kurrë trajtimin me to vetë, edhe nëse është fëmija më i mirë. Asnjëherë mos i jepni fëmijës suaj ilaçe të mbetura nga një trajtim i mëparshëm, sepse ju mund t'i bëni më shumë dëm sesa mirë fëmijës.

9. Si kryhet monitorimi i një fëmije me temperaturë?

Shumica e gjendeve febrile mund të trajtohen në ambulant, por fëmija juaj gjithashtu mund të ketë nevojë të shkojë në spital. Nëse shkaku i temperaturës është një sëmundje virale, temperatura mund të ketë dy kulme (e para është në ditën e dytë deri në të tretën, dhe të tjerat në ditën e pestë, të gjashtë), atëherë temperatura duhet të ulet. E ulim temperaturën siç treguam më sipër.

Një vizitë e dytë rikomandohet nëse ne te katërten dit ose në ditën e pestë temperatura nuk shfaq shenja uljeje dhe nëse simptomat shoqëruese intensifikohen, pasi një infeksion viral mund të jetë një pararendës i një infeksioni bakterial. Nëse shkaku i temperaturës është inflamacioni bakterial, mjeku juaj ju ka përshkruar një antibiotik. Me shumë mundësi do të

udhizonte fëmijën për një kontroll. Pas marrjes së antibiotikut, temperatura duhet të ulet, por mund të jetë ende e pranishme brenda 24 orëve, përndryshe do të jetë i nevojshëm një ekzaminim paraprak nga një mjek.

10. A mund dhe si mund të parandaloni temperaturën tek një fëmijë?

Sëmundjet infektive në fëmijëri nuk mund të parandalohen plotësisht, por numri i tyre mund të jetë ne zvogëlim. Fëmijët më të vegjël që hyjnë për herë të parë në grupin e fëmijëve (çerdhe, kopsht, grupe të tjera fëmijësh...). Mund ta përgatisim pjesërisht fëmijën duke e ndihmuar të kapërcejë stresin pas ndarjes nga e ëma dhe ta përgatisim sa më shumë për të shkuar në kopsht dhe sigurisht që ne i ofrojmë sa më shumë fruta, perime dhe vitamina. Mund të përfshijmë edhe suplemente të ndryshme ushqimore në dietë për të rritur rezistencën, të cilat janë të disponueshme në farmaci dhe dyqane të specializuara, megjithatë efektiviteti i tyre nuk është vërtetuar.