

הנושא החם הכירו את הסיבות לחום גבוה ואת הדרכים להתמודדות איתו

חום יכול להיות אירוע מפחיד עבורכם, ההורים - קשה לחשוב ברוגע ובהגיון כאשר הילד שלכם "בוער" מחום. הבנת התהליכים והסיבות הגורמים לחום והכרת דרכי ההתמודדות איתו, יכולות לעזור לכם לפעול נכון ולהפיג חששות.

מה גורם לחום?

לכל אחד מאיתנו וסת פנימי השומר על חום הגוף שלנו בסביבות ה-37 מעלות (חצי מעלה פחות או יותר). כאשר הגוף מאתר זיהום, המוח נותן הוראה להתחלת תהליכים הגורמים לעליית החום. עליית החום משמשת כנשק נגד הזיהום, כיוון שהגורמים המזהמים חיים פחות טוב בטמפרטורה גבוהה. הבעיה היא שלא רק המזהם מרגיש לא טוב בטמפרטורות אלו אלא גם הילדים. חום רקטלי (שנמדד בפי הטבעת) מעל 38 מעלות נחשב חום מעל הנורמלי. לא בכל פעם שיש לילד חום הוא זקוק לבדיקת רופא.

כיצד נמדוד את החום?

לא ניתן להעריך בצורה מדויקת חום בעזרת מגע ולכן לפחות בחלק מהזמן, כאשר הילד חולה, יש למדוד חום. בשוק קיים מגוון רחב מאוד של מדי חום, אולם המדידה המדויקת ביותר היא עדיין מדידת חום רקטלית המומלצת בתינוקות ופעוטות.

הפעולה החשובה ביותר שעליכם לעשות כשילדכם עולה החום, היא לסייע לו להרגיש טוב יותר ולמנוע התייבשות. אמנם הדחף המיידי הוא להביאו לבדיקת רופא אך הדבר לא תמיד נחוץ, בעיקר אם לאחר שתייה והורדת החום ילדכם מתאושש ונראה בסדר.

כיצד תוכלו להוריד את החום?

- תרופות המבוססות על פרצטמול (אקמולי, פראמול, נובימול ועוד) או על איבופן (אדויל ונורופן) מסייעות להורדת החום ולשיפור הרגשת הילד.
- קחו בחשבון ששיא ההשפעה של התרופות מגיע כשעה ויותר אחרי נטילת התרופה, ושהחום לא חייב לרדת עד חום נורמלי, אלא ירד במעלה עד מעלה וחצי. גם ירידה זו תתרום מאוד להרגשה הכללית של הילד.
- תוכלו גם לרחוץ את ילדכם באמבט נעים (לא קרח! לא אלקוהול! ולא חומץ!) ולהרטיב את שערו - פעולה זו תסייע להורדת החום באופן מתון לזמן קצר.
- הקפידו לא להלבישו את ילדכם יותר מדי, ואל תפחדו שמא הוא יתקרר - אנחנו מעוניינים לקרר הגוף.
- החום גורם לילדים לאבד יותר נוזלים ולכן מצטרף גם חוסר התיאבון הצפוי בזמן מחלה. לכן, הקפידו שילדכם ישתה על מנת למנוע התייבשות. סימני התייבשות כוללים: פה יבש, ירידה בכמות השתן בטיטולים ובכי ללא דמעות.



מתי נדרשת בדיקת רופא?

- בדיקת רופא נדרת כאשר לילדכם יש חום והוא:
- נראה מאוד חולה, ישנוני או באי שקט לא רגיל.
 - היה במקום חם מאוד או במקום סגור (כמו במכונית).
 - סובל מתסמינים נוספים כמו נוקשות בצוואר, כאב ראש חמור, הקאות חוזרות, שלשולים מרובים, כאב גרון עז, פריחה בלתי מוסברת, שיעול קשה.
 - מראה סימנים של התייבשות.
 - חולה במחלה המחלישה את מערכת החיסון, או לוקח סטרואידים באופן קבוע.
 - חווה פרכוס.
 - תינוק בן פחות מ-12 שבועות והחום שלו מעל 38 מעלות.
 - עם מעל 40 מעלות חום, והחום חוזר על עצמו.
 - מתנהג חולה גם כאשר החום יורד.
 - חולה ונראה שמחלתו מחמירה.
 - בן פחות משנתיים והחום נמשך מעבר ל-24 שעות.
 - בן שנתיים ומעלה והחום נמשך מעבר ל-72 שעות.
- לגבי ילדים שלא קיבלו חלק מחיסוני הילדות, או שלא קיבלו את כולם – נקטו משנה זהירות והיוועצו עם המרפאה שלכם. כמובן, השלימו את החיסונים בהקדם.

האם יש לבצע בדיקות לבירור סיבת החום?

- בחלק גדול מהמקרים יוכל רופא הילדים לקבוע את סיבת החום לאחר בדיקת הילד (דלקת גרון, דלקת אוזניים, זיהום ויראלי בדרכי הנשימה או בדרכי העיכול ועוד).
- לפעמים לילדים יש חום ללא תסמינים נוספים, ולא ניתן למצוא את סיבת החום בבדיקה גופנית.
- בתינוקות בני חצי שנה ומעלה, אם החום נמוך מ-40 מעלות והילד במצב כללי טוב וקיבל את כל חיסוני טיפת חלב לפחות עד גיל 6 חודשים, לרוב ניתן להמתין ולא לבצע בדיקות כלשהן, למעט בדיקת שתן לבנות עד גיל שנה.
- אם מצב הילד לא משתפר תוך 48 שעות - יש להגיע לביקורת.
- אם מצבו הכללי של הילד מחמיר - יש לגשת כמובן לבדיקה חוזרת.

לסיכום

החום אינו אויב ואינו מעיד בהכרח על מצב מסוכן. תפקידכם ההורים, להקל על ילדכם עד שיחלים ולהביאו לבדיקת רופא בעת הצורך ולא באופן אוטומטי.

אנו מאחלים לכם הרבה בריאות
ונמציאם כאן לשירותכם לכל דבר ואנויין