بخار

جسم کے قدرتی ردعمل کا حصہ

اگر آپ کے بچہ کو بخار ہے تو اس کے جسم کا درجۂ حرارت **38 ℃ (100.4 ℉)** سے زیادہ ہوگا۔ آپ کا بچہ تھکا ہوا بھی محسوس کرسکتا ہے، زرد نظر آسکتا ہے، اسے کم بھوک لگ سکتی ہے، چڑچڑا ہوسکتا ہے، اسے سردرد یا دوسرے درد اور تکلیفیں ہو سکتی ہیں اور وہ عام طور پر بیمار محسوس کرسکتا ہے۔ بغل سے درجۂ حرارت لیں (پانچ سال سے کم عمر کے بچے کے ساتھ تھرما میٹر کا استعمال ہمیشہ بغل کے نیچے کریں، ان کے منہ میں کبھی استعمال نہ کریں)۔ تاہم، یاد رکھیں کہ پیمائشیں کم درست ہوتی ہیں کیوں کہ بغل کا حصہ تھوڑا زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ہفتے سے زائد ہے اور آپ کے پاس ٹمپینک تھرما میٹر ہو تو، اسے اور مزید درست کا استعمال کرنا اچھا ہے۔

بخار انفیکشن سے لڑنے کے تئیں جسم کے قدرتی ردعمل کا حصہ ہے اور اکثر اپنی مدت پوری کرنے کے لئے چھوڑا جا سکتا ہے بشرطیکہ آپ کا بچہ مناسب مقدار میں سیال پی رہا ہو اور بصورت دیگر ٹھیک ہو۔ اگر آپ کے بچہ کو کوئی چیز پینے میں تکلیف ہورہی ہے تو ان کے درجۂ حرارت کو کم کرنے کی کوشش کرنے سے اس ضمن میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کے بچہ کو پانی کی کمی ہونے سے بچانا ضروری ہے، جو مزید سنگین پریشانیوں کا سبب بن سکتا ہے۔ رہنمائی کے طور پر، آپ کے بچہ کا پیشاب ہلکا زرد ہونا چاہئے - اگر یہ زیادہ گاڑھے رنگ کا ہو تو آپ کے بچہ کو مزید سیال چیزیں پینے کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں بخار عام بات ہیں۔ یہ عام طور پر وائرل انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں اور بغیر علاج کے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ تاہم، بخار کبھی کبھی مزید سنگین بیماری جیسے خون کے شدید جراثیمی انفیکشن (سیپٹیسیما)، پیشاب کی نالی کے انفیکشن، نمونیا یا گردن توڑ بخار کی علامت ہوسکتا ہے۔

اگر بخار کی علامات 48 گھنٹے کے بعد بہتر نہیں ہو رہی ہیں تو آپ کو اپنے جی پی سے رابطہ کرنا چاہئے۔ رات کے دوران اپنے بچے کی جانچ کریں۔

اگر آپ کے بچہ کو کسی آپریشن کے فورا بعد یا بیرون ملک سفر کرنے کے فورا بعد بخار ہوتا ہے تو ہمیشہ طبی صلاح حاصل کریں۔

جی پی کہتے ہیں

بخار زدہ بچے کی گھر پر دیکھ بھال کرتے ہوئے آپ کو چاہئے کہ:

- بچے کو زیادہ سیال چیزیں پلائیں (چھاتی سے دودھ پلائے جانے والے چھوٹے بچے یا بچے کے لئے سب سے مناسب سیال چھاتی کا دودھ ہے)۔
- آب ربائی کی نشانیاں تلاش کریں: کم گیلی نیپیز، خشک منہ، دھنسی ہوئی آنکھیں، آنسو نہیں آنا، ناقص مجموعی ظاہری ہیئت، بچوں میں سر کے اوپری حصے پر دھنسے ہوئے نرم دھبے۔
- اگر آپ کا بچہ آب ربائی کا شکار ہے تو اسے آئبوپروفین دینے کا مشورہ نہیں دیا جاتا ہے۔
- دھندلا نہیں پڑنے والے چکتہ کو شناخت کرنے کا طریقہ جانیں۔
- رات کے دوران اپنے بچے کی جانچ کریں۔
- ٹھنڈے پانی سے غسل/شاور/گنگنے پانے سے اسفنج سے دھونے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

ماخذ: NICE، فیورش النیس ان چلڈرن/2013

38°C سے زیادہ کا مطلب بخار ہے

چھ مہینے سے کم عمر کے بچے

- ہمیشہ اپنے جی پی یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں اگر آپ کے بچہ میں بیماری کی دیگر علامات اور اسی طرح بڑھا ہوا درجۂ حرارت پایا جاتا ہے اور/یا اگر آپ کے بچہ کا درجۂ حرارت **38 ̊C (100.4 ̊F)** یا اس سے زیادہ ہے۔

بڑے بچے

معمولی بخار عام طور پر کوئی فکر کی بات نہیں ہوتی۔ اگر آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر بیمار لگتا ہے یا اس کا درجۂ حرارت بڑھا ہوا ہے جو نیچے نہیں آتا ہے تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔

- یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچہ کی جتنا زیادہ ممکن ہو سیال پینے کی حوصلہ افزائی کریں۔ پانی سب سے بہتر ہے۔
- درجۂ حرارت کو کم کرنا اہم ہے کیونکہ مسلسل زیادہ درجۂ حرارت کافی ناگوار ہو سکتا ہے اور چھوٹے بچے میں گاہے بگاہے دورہ یا اینٹھن پیدا کر سکتا ہے۔

درجۂ حرارت کو کم کرنے میں مدد کے لئے:

- نیپی/پینٹ کے علاوہ سارے کپڑے نکال دیں۔
- کمرے کو آرام دہ درجۂ حرارت (16 ̊C-20 ̊C) پر رکھیں۔
- اپنے بچوں کو زیادہ سیال پینے کی حوصلہ افزائی کریں (کم مقدار میں بار بار دیا جائے)۔
- اپنے بچہ کے لئے تجویز کردہ صحیح خوراک میں **شوگر فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین دیں (استعمال سے متعلق صلاح کے لئے بنیادی باتیں جانیں، کو دیکھیں)۔

1

میرا چلنا پھرنا سیکھنے والا بچہ گرم اور چڑچڑا ہے۔

2

کیا آپ نے شیر خوار بچے کے لئے **شوگر-فری** پیراسیٹامول یا آئبوپروفین آزمایا ہے؟ کیا آپ نے یقینی بنایا ہے کہ وہ خوب سیال چیزیں پی رہے ہیں؟

3

اگر ان کا درجۂ حرارت **38 ̊C (100.4 ̊F)** سے اوپر برقرار رہتا ہے اور نیچے نہیں آتا ہے تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں۔