

“बुखार”

तापमान कैसे मापें :

साधारणतया लोग बच्चे के सिर अथवा पेट पर हाथ लगाकर तापमान या बुखार का अनुमान लगा लेते हैं, किन्तु यह सही नहीं है। बच्चे का पेट या सिर तो सामान्यतः गर्म ही रहते हैं। बुखार का पता करने के लिए घर पर थर्मामीटर रखना चाहिये। बुखार का कारण पता लगाना सही ईलाज के लिये अति आवश्यक है। अतः चिकित्सक से सम्पर्क करें।

5 वर्ष तक के आयु के बच्चों का तापमान बगल में थर्मामीटर लगा कर मापें। थर्मामीटर को पहले छिटक कर, पारे को सामान्य चिन्ह से नीचे उतार ले तत्पश्चात् बगल में 5 मिनट तक लगाये रखें उसके पश्चात् थर्मामीटर को पढ़ें। नन्हें बच्चों का तापमान गुदा में थर्मामीटर लगाकर मापा जाता है। यह प्रक्रिया किसी प्रशिक्षित नर्स द्वारा की जानी अधिक सुरक्षित है।

5 वर्ष से अधिक आयु वाले बच्चों का तापमान लेने के लिये थर्मामीटर जीभ के नीचे लगाकर लें। थर्मामीटर को धोकर पारा सामान्य चिन्ह के नीचे उतारें। मुँह में 3 मिनट तक रखें। तापमान लेने के 20 मिनट पूर्व कोई गर्म या ठण्डी वस्तु बच्चों को न खाने दे क्योंकि इससे तापमान प्रभावित हो सकता है। जब बच्चा 1-2 घंटे आराम कर रहा हो, तब उसका तापमान सही माना जाता है।

बच्चों के बगल का तापमान 98.6, मुँह का तापमान 99.3 व गुदा का तापमान 100.4 डिग्री फरनहाइट से अधिक हो तो इसको बुखार माना जाता है। सवेरे तापमान 0.7 डिग्री कम व सांय को 0.7 डिग्री फरनहाइट अधिक होता है।

दवाईयाँ :

1. बुखार में डॉक्टर की सलाह पर ही सही मात्रा व समय पर दवाई लेनी चाहिये जिससे उसको आराम मिल सके।
2. बुखार में शिशुओं को Aspirin नहीं देनी चाहिए।
3. बुखार आने पर डॉक्टर के परामर्श से पहले भी Paracetamol दवाई दे सकते हैं। हर 4-6 घंटे के अन्तराल से यह दवाई दी जा सकती है। इसका असर लगभग 30 मिनट में हो जाता है।
4. अगर आपके बच्चों को बुखार में ताण की बीमारी है तो बुखार आते ही तुरन्त दवा देनी चाहिए।
5. दवाई की मात्रा आयु के साथ बदलती रहती है, अतः सही मात्रा के लिये डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

सावधानियाँ :

1. अगर आपके बच्चे को हल्का बुखार है (100° फ. से कम) फिर भी खा, पी रहा है, खेल रहा है तो उसको दवाई देने की आवश्यकता नहीं है।
2. बच्चों के खेलने पर ताप और बढ़ सकता है इसलिए उसको आराम करना चाहिए।
3. बच्चों को हल्के कपड़े पहनाने चाहिए, उसे सर्दी लग रही हो तो उसे कम्बल ओढ़ाना चाहिए।
4. बुखार 102° फ. से अधिक हो तो पुरे शरीर पर सामान्य ताप के पानी का पौंचा करने से बुखार कम हो जाता है। उसके कंपकपाने या तापमान 100° डिग्री फ. तक कम होने पर पानी का पौंचा बंद कर देना चाहिए। तेज बुखार हो तो यह हर ½-1 घंटे के अन्तराल से नापते रहना चाहिए।
5. बुखार में बच्चों को आहार हल्का व ज्यादा मात्रा में पानी, फलों का रस इत्यादी देना चाहिए।
6. गर्मियों में अधिक समय तेज धूप में रहने से तापमान 106° के उपर पहुंच सकता है बालक मुर्छित हो सकता है इस तरह "हीट स्ट्रोक" खतरनाक

चिकित्सक से तत्काल सम्पर्क कब करें ?

1. बुखार 105° डिग्री फ. से ज्यादा हो जाए।
2. अगर उसे लगातार उल्टियाँ हो रही हो। सुस्त हो जावें।
3. अगर इलाज से बुखार 105° से कम नहीं हो रहा हो तो डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

नोट : फरनहाईट से सेलसियम डिग्री में परिवर्तन के लिए अंक को 32 से बाकी निकालकर 1.8 से विभाजित करें।

डॉ. हरित भण्डारी
एम.बी.बी.एस., एम.डी. (पिडियाट्रिक्स)
भण्डारी बाल चिकित्सालय
90-एल रोड, भूपालपुरा, उदयपुर
फोन : 2413030, 2414170