

4. اپنے بچے کی اضافی سیال پینے کے لئے حوصلہ افزائی کریں



5. اپنے بچہ کو 15 منٹ کے لئے ہر بار نیم گرم پانی کے ساتھ سپنج کریں۔ یہ جسم کے درجہ حرارت کو کم کرنے

میں مدد کر سکتا ہے۔
الکوحل یا انس پیک استعمال نہ کریں جو کہ خون کی وریڈوں میں اکڑن کا اور مزید حرارت کھو سینے کا سبب بن سکتے ہیں۔



تسلیمات

مریض اختیار دہی پروگرام
نئے علاقے مغربی کلسٹر

مذکورہ

Acknowledgement

新界西醫院聯網
New Territories West Cluster
病人啟力基金
Patient Empowerment Programme



اگر انگلش اور اردو ورژن میں کوئی تضاد پایا گیا تو
انگلش ورژن کو ہی مانا جائے گا۔

Should there be any inconsistency between the English and
Urdu version, the English version shall prevail.

Date of Printing : Nov., 2019

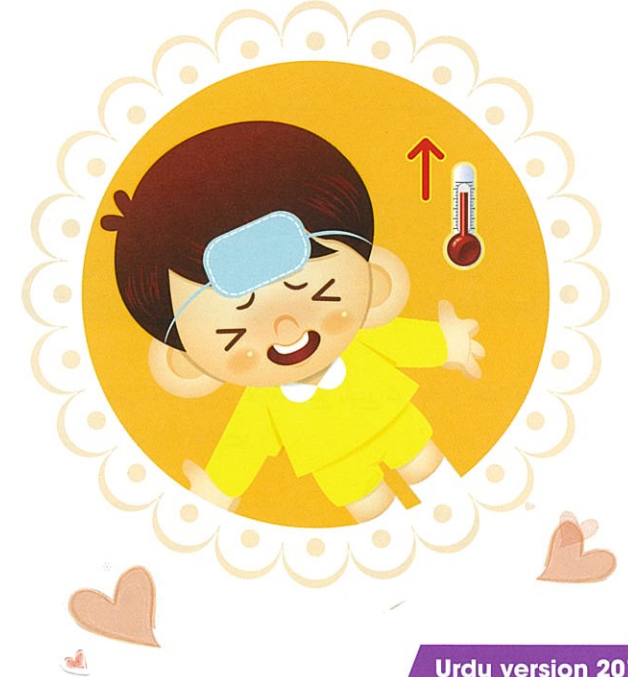


Tuen Mun Hospital
Department of Paediatrics & Adolescent Medicine

ٹوئن من ہسپتال
پیڈیاٹرکس اور بالغ ادویات کا شعبہ

بخار کی انتظام کاری

Fever Management



Urdu version 2019



بخار کیا ہے؟

ہمارے عام جسم کا درجہ تقریباً 98.6°F یا 37°C ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر دن کے دوران اترتا چڑھتا ہے۔ $1-1.5^{\circ}\text{C}$ تک ہلکا سا بڑھ جانا، ورزش، گرم موسم یا بھاری لباس کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ بخار کی تعریف درجہ حرارت کی پیمائش کے طریقہ پر منحصر کرتی ہے۔

اگر آپ کے بچے کو بخار ہے تو

مقعدی درجہ حرارت $< 38.0^{\circ}\text{C}$ (100.4°F)

دہانی درجہ حرارت $< 37.5^{\circ}\text{C}$ (99.5°F)

بغلی درجہ حرارت $< 37.0^{\circ}\text{C}$ (98.6°F)

نوٹ کریں: بغلی (بغل میں) کا درجہ ایک کم درست پیمائش ہے۔

کیا مجھے ایک ڈاکٹر کے معانہ کے لئے فوری طور پر اپنے بچے کو لے جانا چاہیے؟

بعض شرائط کے تحت آپ کو لازماً اپنے بچے کو جلد از جلد ڈاکٹر سے ملنے کے لئے لے جانا چاہیے۔



1. اگر درجہ حرارت مسلسل زیادہ ہے
2. آپ کا بچہ سست لگ رہا ہے
3. آپ کے بچے کو دورہ پڑتا ہے۔
4. آپ کا بچہ محض شیرخوار بچہ ہے۔

بچے کو بخار کیوں ہو گا؟

1. بخار صرف ایک علامت ہے، ایک بیماری نہیں ہے۔ یہ صرف ایک اشارہ ہے کہ ہمارے جسم انفیکشن سے لڑ رہے ہیں۔
2. بچوں میں بخار کا عام ترین سبب وائریل بیماری ہے۔ بعض اوقات، یہ بیکٹیریل انفیکشن جیسا کہ نمونیا، پیشاب کی نالی میں انفیکشن



بخار کی انتظام کاری

1. دافع بخار دوائیں

- بخار کو کم کرنے کے لئے پیراسیٹامول استعمال ی جانوی الی عام ترین دوا ہے۔ اس میں دہانی اور مقعدی تیاریاں ہیں۔
- دافع بخار دوائیں اس صورت میں استعمال کریں مقعدی درجہ حرارت $< 38.5^{\circ}\text{C}$ (101.5°F) یا دہانی درجہ حرارت $< 38.0^{\circ}\text{C}$ (100.4°F) یا بغلی درجہ حرارت $< 37.5^{\circ}\text{C}$ (99.5°F) ہے۔
- اگر ممکن ہو تو 2-3 ماہ کے عمر کے بچوں کو پیراسیٹامول سے گریز کرنا چاہیے۔ پیراسیٹامول جگر کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔
- ایبٹی پیریٹیکس کا اپنے ڈاکٹر کی طرف سے ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ تجویز کردہ خوراک سے تجاوز نہ کریں۔ دوا صرف چند گھنٹوں کے لئے درجہ حرارت میں کمی لاتی ہے۔ بخار کم اور زیادہ ہوتا رہے گا جب تک کہ بیماری کا دورانیہ مکمل نہیں ہو جاتا ہے۔
- بارہ سال سے کم عمر بچوں کو اسپرین استعمال نہ کرانیں۔ اسپرین نہایت سنگین پیچیدگیاں بشمول سے سینڈروم کا سبب بن سکتی ہے، جو کہ مہلک ہے۔

2. کم لباس

جب آپ کے بچے کو تیز بخار ہو، تو اعضا ٹھنڈے ہو سکتے ہیں۔ اپنے بچے کو مت لپیٹیں کیونکہ یہ زیادہ جسمانی درجہ حرارت کا سبب بنے گا۔ اگر ممکن ہو تو کم سے کم لباس پہنیں۔



3. کمرے میں اچھی ہوا داری برقرار رکھیں

