

জ্বর



শরীরের প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়ার অংশ

আপনার শিশুর জ্বর হলে, তার দেহের তাপমাত্রা 37.5°C —এর বেশি থাকবে। আপনার শিশু ক্লান্ত বোধ করতে পারে, নিশ্চেষ্ট হতে পারে, তার অরুচি থাকতে পারে, সে খিটখিটে হতে পারে, তার মাথায় যন্ত্রণা হতে পারে অথবা অন্য ব্যথা ও বেদনা হতে পারে এবং সার্বিকভাবে অসুস্থবোধ করতে পারে। বগলের তাপমাত্রা নিন (5 বছরের কম বয়স্ক শিশুদের মুখের নেবেন না)। যদিও মনে রাখবেন এই মাপগুলি নির্ভুল হয় না কারণ বগল সামান্য ঠান্ডা থাকে।

জ্বর হল শরীরের সংক্রমণ রোধ করার জন্য প্রাকৃতিক প্রতিক্রিয়ার অংশ এবং সচরাচর তার কোর্স সম্পূর্ণ করতে দেওয়া যেতে পারে অবশ্য যদি আপনার শিশু যথেষ্ট পান করে এবং মোটামুটি সুস্থ থাকে। আপনার শিশুর পান করতে অসুবিধা হলে তাদের তাপমাত্রা কমানোর চেষ্টা করলে এই ঘাটতি পূরণ হতে পারে। এটা করা জরুরি যাতে আপনার শিশু ডিহাইড্রেটেড(নিরুদিত) না হয়ে যায়। একটি উপসর্গ হিসাবে, আপনার শিশুর হিসির রং হালকা হলুদ হওয়া উচিত – গাঢ় হলুদ হলে আপনার শিশুকে আরও বেশি পান করতে হতে পারে।

ছোট বাচ্চাদের মধ্যে জ্বর প্রচলিত। জ্বর সাধারণত ভাইরাসজনিত সংক্রামণের মাধ্যমে হয় এবং বিনা চিকিৎসায় সেরে যায়। যদিও, মাঝেমধ্যে জ্বর একটি গুরুতর অসুখের লক্ষণ হতে পারে যেমন রক্তের চরম জীবাণুজনিত সংক্রমণ (সেপটিকেমিয়া), মূত্রতন্ত্রের সংক্রমণ, নিউমোনিয়া, হাম, মেনিনজাইটিস বা অন্য ছোঁয়াচে রোগ। আপনার শিশুর জ্বর ও ফুসকুড়ি থাকলে, আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

48 ঘন্টা পরেও জ্বর না কমলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

একটি অস্বাভাবিক ঠিক পরে বা বিদেশে ভ্রমণ করার ঠিক পরে আপনার শিশুর জ্বর হলে সর্বদা ডাক্তারি পরামর্শ নেবেন।

1.

আমার হামা দেওয়া শিশুর গা গরম এবং সে বদমেজাজী।

2.

আপনি কী শিশুদের জন্য **চিনিমুক্ত** প্যারাসিটামল দিয়েছেন? তারা প্রচুর পরিমাণ তরল পদার্থ পান করছে তা কী আপনি নিশ্চিত করেছেন?

3.

তাদের শরীরের তাপমাত্রা যদি 37.5°C -এর বেশি থাকে এবং না কমে তাহলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

জিপি-র মরামর্শ

বাড়িতে একটি জ্বর হওয়া শিশুর দেখাশোনা করার সময়ে আপনার উচিত:

- শিশুকে প্রচুর তরল পান করানো (যেখানে শিশু বা বাচ্চাকে স্তনপান করানো হয় সেই ক্ষেত্রে সবথেকে উপযুক্ত তরল পদার্থ হল বুকের দুধ)।
- ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ আছে কী না দেখুন: ভেজা ন্যাপির সংখ্যা কমে যাওয়া, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, চোখ বসে যাওয়া, চোখ দিয়ে জল না পড়া, চেহারা শ্লান হওয়া, শিশুর মাথার নরম জায়গা বসে যাওয়া।
- মেনিনজাইটিসের লক্ষণগুলি কীভাবে দেখতে হয় জানুন (পৃষ্ঠা 26 দেখুন)।
- রাত্রিবেলায় শিশুকে পরীক্ষা করুন।

উৎস: উৎস: NICE, ফিভারিশ ইলনেস ইন চিলড্রেন/2013

37.5°C –এর বেশি মানে জ্বর

ছয় মাস অনূর্ধ্ব শিশুরা:

সর্বদা আপনার জিপি, স্বাস্থ্যকর্মী, ডাক্তারখানার নার্স, বিশেষজ্ঞ নার্স বা স্থানীয় ডাক্তারখানার জিপির সাথে দেখা করুন যদি আপনার শিশুর অসুখের অন্য লক্ষণ থাকে, তার উপরে তাপমাত্রা বেশি থাকা এবং/অথবা আপনার শিশুর শরীরের তাপমাত্রা 37.5°C (99.5°F) বা তার বেশি হলে।

বড় বাচ্চাদের:

সামান্য জ্বর হলে চিন্তা করার কিছু নেই। আপনার শিশু অস্বাভাবিকভাবে অসুস্থ হলে বা জ্বরের তাপমাত্রা না কমলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার শিশুকে যত বেশি সম্ভব তরল পান করতে উৎসাহ দেওয়া জরুরি। জল/পানি হল সব থেকে ভাল।

তাপমাত্রা কমানোর জন্য:

- ন্যাপি/প্যান্ট ছাড়া অন্য জামাকাপড় খুলে ফেলুন।
- ঘরের তাপমাত্রা আরামদায়ক রাখুন (18°C)।
- আপনার শিশুকে বেশি করে তরল পান করতে বলুন (সচরাচর কম পরিমাণ হলেও)।
- আপনার শিশুর জন্য সঠিক মাত্রায় **চিনিমুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দিন (মাত্রার পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 6 দেখুন)।

উৎস: www.nhs.uk