

ትኩሳት በህጻናት ላይ



ትኩሳት ምንድን ነው?

ትኩሳት ሰውነት ከጎጂ ባክቴሪያዎች እና ሌሎች ተውሳኮች ራሱን በሚከላከልበት ጊዜ የሚፈጠር የሰውነት ሙቀት መጨመር ነው። ጤነኛ የሆነ ህጻን የሰውነት ሙቀት 97 እስከ 100.4 ዲግሪ ፋራናይት (36.1 እስከ 38 ዲግሪ ሴልሲስ) ነው።

ትኩሳትን እንዴት መለካት ይቻላል?

ትኩሳት በህጻናት ላይ ሲኖር መጀመሪያ መደረግ ያለበት ነገር የህጻኑን የሙቀት መጠን በቴርሞሜትር ለክቶ ማወቅ ነው። ልጅ ያለው ሰው ቴርሞሜትር በቤቱ ቢኖረው መልካም ነው።

ዲጂታል ቴርሞሜትር በዋጋ ተመጣጣኝነትም ሆነ ለአጠቃቀም ቅለት ከሌሎቹ የቴርሞሜትር አይነቶች ሲነጻጸር የተሻለ ነው።



የህጻናትን ሙቀት ለመለካት መጠቀም የሌለብዎ ቴርሞሜትር አይነቶች፡-

1. ከጠርሙስ የተሰራ ቴርሞሜትር፡- ከተሰበረ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል።
2. በሜርኩሪ የሚሰራ ቴርሞሜትር፡- ተሰብሮም ሆነ በሌላ መንገድ ሜርኩሪው ወደሰውነት ከገባ የመርዝነት ባህሪ ይኖረዋል።

የሰውነትን የሙቀት መጠን ከተለያዩ የሰውነት ክፍሎች መለካት ይቻላል። ከምላስ በታች፣ ከብብት፣ ከጆሮ፣ ከግምባር እና ከፊንጢጣ ትኩሳትን መለካት የተለመዱ መንገዶች ናቸው። ህጻኑ ከምላሱ ስር የቴርሞሜትሩን ጫፍ አፍኖ መያዝ የሚችል ከሆነ ከምላስ በታች ትኩሳትን መለካት የተሻለ መንገድ ነው። ካልሆነ ግን ከብብት ሙቀትን መለካት ይቻላል። ከጆሮ እና ከግምባር መለካት ትክክለኛ የሙቀት መጠን ላይሰጥ ይችላል።

ተገቢ የሙቀት መለኪያ በታዎች እንደህጻኑ እድሜ ይለያያል።	
እስከ ሶስት ወር ድረስ	ከፊንጢጣ
ከሶስት ወር እስከ ሶስት አመት	ከፊንጢጣ፣ ከብብት፣ እና ከጆሮ
ከአራት አመት እስከ አምስት አመት	ከፊንጢጣ፣ ከአፍ፣ ከብብት፣ እና ከጆሮ
አምስት አመት እና ከአምስት አመት በላይ	ከአፍ፣ ከብብት፣ እና ከጆሮ

(ከAmerican Academy of Pediatrics የተወሰደ)

ህጻኑ ከሶስት ወር በታች ከሆነ ከፊንጢጣ የሙቀት መጠንን መለካት በህክምና ባለሙያዎች የሚመከረው መንገድ ነው። የልጅዎትን ሙቀት መጠን በዚህ መልኩ መለካት ከፈለጉ ህጻኑ እንዳይጎዳ ከፍተኛ ጥንቃቄ ያድርጉ። በብብት የለኩትን የሙቀት መጠን ለማረጋገጥ ቢጠቀሙበት የተሻለ ነው።

ከፊንጢጣ የሙቀት መጠንን ለመለካት፡-

- የቴርሞሜትሩን ጫፍ ሞቅ ባለ ውሃ አጥበው በሚገባ ያድርቁት።
- የቴርሞሜትሩን ጫፍ ሻዝሊን ይቀቡት።
- ህጻኑን በሆዱ ያስተኙት። ድንገት እንዳይንቀሳቀስ ጀርባውን በአንድ እጅዎ ይዘው የቴርሞሜትሩን ጫፍ፣ ግማሽ ኢንች ያህል ወደፊንጢጣው ያስገቡት እና ለአንድ ደቂቃ ያቆዩት (ቴርሞሜትሩ ዲጂታል ከሆነ “ቢፕ” የሚል ድምጽ ያሰማል።)
- ወድያው ውጤቱን ያንብቡ።
- ቴርሞሜትሩን በውሃ እና በሳሙና ማጠብ አይርሱ።

በትኩሳት ምክንያት ወደሃኪም ቤት መሄድ የሚያስፈልገው መቼ ነው?

አንድ ህጻን በትኩሳት ምክንያት ወደሃኪም ቤት መውሰድ የሚያስፈልግበት ጊዜ እንደህጻኑ እድሜ፣ ሌሎች ምልክቶች፣ እንዲሁም የትኩሳት መጠን ይለያያል። አንድ ህጻን፦

- ከፊንጢጣ በተለካ ሙቀት
 - o እድሜው ከ3 ወር በታች ሆኖ ሙቀቱ 100.4 ዲግሪ ፋራናይት(38 ዲግሪ ሴልሲስ) ከሆነ
 - o እድሜው ከ3 - 6 ወር ሆኖ ሙቀቱ 101 ዲግሪ ፋራናይት(ዲግሪ ሴልሲስ) ከሆነ
 - o እድሜው ከ6 ወር በላይ ሆኖ ሙቀቱ 103 ዲግሪ ፋራናይት(39.4 ዲግሪ ሴልሲስ) ከሆነ
- የትኛውም እድሜ ላይ የሆነ ልጅ ከየትኛውም ቦታ የተለካው (ከግምባሩ ቢሆን እንኳ) 104 ዲግሪ ፋራናይት(°F) ወይም 40 ዲግሪ ሴልሲስ(°C) ከሆነ
- ልጁ ለሰባት ቀን ያህል ካልተሻለው፤ ሰውነቱን የሚያሳክከው ሽፍታ ካለበት፣ ውሃ እና ምግብ አልቀምስም እንዲሁም ጡት አልጠባም ካለ፣ እንደሚጥል በሽታ(seizure) የሚያንቀጠቅጠው ከሆነ እና ሌሎች ተጓዳኝ ምልክቶች ካሉት ወደሃኪም መወሰድ ይኖርበታል።

የህጻኑ ሙቀት መጠን ከ100.4 ዲግሪ ፋራናይት(38 ዲግሪ ሴልሲስ) በታች ከሆነ እና ሌሎች ምልክቶች ከሌሉ ህኪም ቤት መውሰድ አስፈላጊ ላይሆን ይችላል። ትኩሳቱ ህጻኑን ካስጨነቀው (ምቹት ከነሳው) የትኩሳት መድሃኒት ከመጠቀም በፊት የሚከተሉትን መንገዶች ይሞክሩ

- በርጥብ ፎጣ ግንባሩን/ማጅራቱን ማቀዝቀዝ
- ቀለል ያለ ልብስ ማልበስ
- ሰውነቱን ቀዝቀዝ ባለ ውሃ ማጠብ

በትኩሳት ጊዜ ከሰውነት ብዙ ውሃ ስለሚወጣ ያንን ለመተካት ለህጻኑ በቂ ፈሳሽ እንዲጠጣ ማበረታታት አስፈላጊ ነው። ትኩሳቱ የማይበርድ ከሆነ እና ህጻኑን ካስጨነቀው ከፋርማሲ በሚገዙ መድሃኒቶች ትኩሳትን መቀነስ ይቻላል።

ለትኩሳት የሚሰጡ መድሃኒቶች

ትኩሳት ለማብረድ ያለደክተር ትእዛዝ የሚሸጡ መድሃኒቶች አሲታሚኖኖን(acetaminophen/Tylenol/ Motrin) እና አይቦፕሮፍን(ibuprofen/Advil/) ናቸው። ሆኖም የሚከተሉትን መረዳት ያስፈልጋል።

1. አሲታሚኖኖን(Acetaminophen/Tylenol)

አሲታሚኖኖን ለልጆች የተሻለ የትኩሳት ማስታገሻ ነው። ይህ መድሃኒት በፈሳሽ መልክ በተለያዩ ጣእሞች ተዘጋጅቶ ይመጣል። አንዴ አሲታሚኖኖን ከሰጡት በሃላ ህጻኑ ከተሻለው ደግሞ መስጠት አያስፈልግም። ካልተሻለው ግን ከአራት እስከስድስት ሰአት ባለው ጊዜ ውስጥ ደግመው መስጠት ይችላሉ። በሃያአራት ሰአት ጊዜ ውስጥ ከአምስት ጊዜ በላይ መስጠት የለበትም። ከተጠቀሰው በላይ አሲታሚኖኖን ለህጻናት መስጠት የጉበት በሽታ ሊያመጣ ይችላል። ስለዚህ ልጅዎ ከሚመከረው በላይ ከላይ የተጠቀሰውን መድሃኒት የወሰደ ከመሰለዎ ወደሆስፒታል ይውሰዱት።

- ከሁለት አመት እድሜ በታች ለሆኑ ህጻናት ያለሃኪም ትእዛዝ ይህን መድሃኒት መስጠት የለበትም።

ምን ያህል እንደሚሰጡ ለማወቅ፣ የመድሃኒቱ ብልቃጥ ላይ የተጠለጠፈው ወረቀት(ካርቶኑ) ላይ ያለውን ትእዛዝ (dosing or directions) ፈልጉ። የልጅዎን ክብደት ካወቁት፣ በክብደቱ መሰረት ይሰጡት። ትኩሳት ያለበት ልጅ በቅርብ ጊዜ ተመዝኖ የማያውቅ ከሆነ ግን በእድሜው መሰረት ምን ያህል ሚሊ ሊትር(mL) እንደሚሰጡት ይመልከቱ። የተሻለው መንገድ የመድሃኒቱን መጠን በክብደት መሰረት መመጠን ስለሆነ የልጅዎን ክብደት ማወቅ ጠቃሚ ነው። ካርቶኑ ላይ በተጻፈው መጠን መሰረት በስራንጅ ወይም ከመድሃኒቱ ጋር በሚመጣው ትንሽ መመጠኛ ይለኩ።

Weight (lb)	Age (yr)	Dose (mL or tsp)*
under 24	under 2	ask a doctor
24-35	2-3	5 mL (1 tsp)
36-47	4-5	7.5 mL (1½ tsp)
48-59	6-8	10 mL (2 tsp)
60-71	9-10	12.5 mL (2½ tsp)
72-95	11	15 mL (3 tsp)

*or as directed by a doctor

ለምሳሌ የ11 አመት እድሜ ያላት ህጻን 58 ፓውንድ(lb) ትመዝናለች። ስለዚህ በክብደቷ መሰረት 10 ሚሊሊትር መድሃኒት ይሰጣታል። ነገር ግን በቅርብ ጊዜ ሚዛድን ተመዝና የማታውቅ ከሆነ፣ በእድሜዋ መሰረት 15 ሚሊሊትር መድሃኒት ይሰጣታል።

Image credit <https://dailymed.nlm.nih.gov>

2. አይቦፕሮፍን(ibuprofen/Advil/Motrin)

እንደአሲታምፍን ሁሉ ለልጆች የሚሰጠው አይቦፕሮፍን በፈሳሽ መልክ በተለያዩ ጣእሞች ተዘጋጅቶ ይመጣል።

- ይህ መድሃኒት ከስድስት ወር እድሜ በታች ላሉ ህጻናት መስጠት የተከለከለ ነው።
- ከስድስት ወር እስከ ሁለት አመት እድሜ ላሉ ህጻናት ያለህኪም ትእዛዝ መስጠት አይመከርም።
- ልጅዎ ከሁለት አመት በላይ ከሆነ እና የኩላሊት ወይም የልብ በሽታ ከሌለበት አይቢፕሮፍን መስጠት ይቻላል።

እንደሌሎች ማስታገሻ መድሃኒቶች ሁሉ አንድ ጊዜ አይቦፕሮፍን ተሰጥቶት የህጻኑ ትኩሳት ከበረደ መድገም አያስፈልግም። ካልተሻለው ግን ከስድስት እስከ ስምንት ሰአት ባለው ጊዜ ውስጥ እንደገና መስጠት ይቻላል። ነገር ግን በሃያ አራት ሰአት ጊዜ ውስጥ ከአራት ጊዜ በላይ መስጠት አይመከርም።

የዚህ መድሃኒት አመጣጠን ከአሲታምፍን ጋር ተመሳሳይ ነው። ምን ያህል እንደሚሰጡት ለማወቅ የመድሃኒቱ ብልቃጥ ላይ የተጠለጠፈው ወረቀት ወይም ካርቶኑ ላይ ያለውን ትእዛዝ(dosing or direction) ይፈልጉ። የልጅዎን ክብደት ካወቁ በክብደቱ መሰረት ይሰጡት። በቅርብ ጊዜ ተመዝኖ የማያውቅ ከሆነ ግን በእድሜው መሰረት ምን ያህል ሚሊ ሊትር(mL) እንደሚሰጡት ይመልከቱ። የህክምና ባለሙያዎች የሚመክሩትና የተሻለው መንገድ የመድሃኒቱን መጠን በክብደት መሰረት መመጠን ስለሆነ የልጅዎን ግዜያዊ ክብደት ማወቅ ጠቃሚ ነው።

Weight (lb)	Age (yr)	Dose (mL)**
under 24 lbs	under 2 years	ask a doctor
24-35 lbs	2-3 years	5 mL
36-47 lbs	4-5 years	7.5 mL
48-59 lbs	6-8 years	10 mL
60-71 lbs	9-10 years	12.5 mL
72-95 lbs	11 years	15 mL

**or as directed by a doctor

ለምሳሌ ማመሽ ሃምሳ ፓውንድ የሚመዘን የዘጠኝ አመት ልጅ ከሆነ አስር ሚሊ ሊትር ይሰጠዋል። ነገር ግን የማመሽ ክብደት የማይታወቅ ከሆነ በዘጠኝ አመት ትይዩ እንዳለው አስራሁለት ነጥብ አምስት ሚሊ ሊትር ይሰጠዋል።

Image credit: <https://dailymed.nlm.nih.gov>

ለህጻናት መድሃኒት ሲሰጡ ማድረግ ያለብዎት ጥንቃቄ

1. አንዳንድ ሰዎች ለህጻናት የሚሰጥ ፈሳሽ መድሃኒት ለመለካት የቤት ማንኪያ ይጠቀማሉ። ይህ ትክክል አይደለም። የቤት ማንኪያዎች የሚይዙት መጠን የተለያዩ ስለሆነ ልጁ ከሚገባው በላይ ወይም ከሚገባው በታች መድሃኒት ሊሰጠው ይችላል። መድሃኒቱ መለካት ያለበት ከመድሃኒቱ ጋር ከሚመጣ ትንሽ ስኒ ይሚያክል ፕላስቲክ ወይም ለፈሳሽ መድሃኒት መለኪያ ተብሎ በሚዘጋጅ ሲሪንጅ ነው።
2. አንዳንድ ልጆች መድሃኒት እሺ ብለው አይወስዱም። ወላጆች ይህንን ችግር ለመፍታት መድሃኒቱን በምግብ ደባልቀው ሊሰጧቸው ይሞክራሉ። ይህንን ማድረግ የአይቢፕሮፍንንም ሆነ የአሲታምፍንን መድሃኒት አይቀንስም። ነገር ግን ህጻኑ መድሃኒቱ የተደባለቀበትን ምግብ ጥቂት በልቶ ከተወው ከቀረው ምግብ ጋር የተወሰነ መድሃኒት ስለሚቀር የሚያስፈልገውን የመድሃኒት መጠን አያገኝም። መድሃኒቱን በምግብ ደባልቆ ከመስጠት በፊት ይህንን ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ጥሩ ነው። ይህን ማድረግ ከፈለጉ፤ በትንሽ (ከአንድ ማንኪያ ባልበለጠ)ጁስ ወይም አፕልሲስ(applesauce) ውስጥ መደባለቅ ይቻላል።



21Image credit: www.semanticscholar.org

3. አንዳንድ ልጆች መድሃኒት እሺ ብለው አይወስዱም። ወላጆች ይህንን ችግር ለመፍታት መድሃኒቱን በምግብ ደባልቀው ሊሰጧቸው ይሞክራሉ። ይህንን ማድረግ የአይቢፕሮሬንም ሆነ የአሲታሚኖሬንን መድሃኒትነት አይቀንስም። ነገር ግን ህጻኑ መድሃኒቱ የተደባለቀበትን ምግብ ጥቂት በልቶ ከተወው ከቀረው ምግብ ጋር የተወሰነ መድሃኒት ስለሚቀር የሚያስፈልገውን የመድሃኒት መጠን አያገኝም። መድሃኒቱን በምግብ ደባልቆ ከመስጠት በፊት ይህንን ግንዛቤ ውስጥ ማስገባት ጥሩ ነው። ይህን ማድረግ ከፈለጉ፤ በትንሽ (ከአንድ ማንኪያ ባልበለጠ)ጁስ ወይም አፕልሶስ(applesauce) ውስጥ መደባለቅ ይቻላል።



ለምሳሌ ይህ ለትኩሳት እና ለጉንፋን የሚሰጥ መድሃኒት ነው። ተጨማሪ አሲታሚኖሬን ወይም አይቢፕሮሬን ለብቻው መስጠት አያስፈልግም።

4. ለልጆች በሚሰጥ የትኩሳት እና የህመም ማስታገሻ መድሃኒት ላይ ተደጋግሞ የሚነሳው ጥያቄ “አይቢፕሮሬን እና አሲታሚኖሬን እያፈራረቁ መስጠት ጥሩ ነው ወይ?” የሚለው ነው። በዚህ በኩል የተደረጉ ጥናቶች እንደሚያመለክቱት እንዲህ ማድረግ ምንም አይነት የተለየ ጥቅም የለውም። ነገር ግን በአመጣጡ ላይ ስለሚያሳስት ህጻናቶቹን ሊጎዳቸው ይችላል። ስለዚህ ከሁለት አንዱን መርጦ መጠቀም የተሻለ ይሆናል።
5. ለህጻናት እና ለትልቅ ሰው የሚሰጠው የትኩሳት መድሃኒት ተመሳሳይ አይደለም። ስማቸው አንድ አይነት ቢሆን እንኳን በተመሳሳይ ሚሊሊትር(mL) ውስጥ ያለው የመድሃኒት መጠን ስለሚለያይ፤ የትልቅ ሰው ማስታገሻ መድሃኒት ለህጻናት አይሰጥም።
6. አስፕሪን(aspirin) ሌላ ትኩሳት የመቀነስ ችሎታ ያለው መድሃኒት ነው። ነገር ግን እድሜያቸው ከአስራስድስት አመት በታች ለሆኑ ልጆች መስጠት አጥብቆ የተከለከለ ነው። ትኩሳቱን የሚያመጣው እንደጉፋን ያለ የቫይረስ ህመም ሊሆን ይችላል። የቫይረስ ህመም ያለባቸው ህጻናት (እያገገሙ ያሉ ወይም ደግሞ ያለህመም በውስጣቸው ቫይረስ ያለ ቢሆን እንኳን) አስፕሪን ሲወስዱ ሬይስ ሲንድሮም(Reye's syndrom) የሚባል በሽታ ሊያመጣቸው ይችላል። ስለዚህ ሃኪም ካላዘዘ በስተቀር፤ ከአስራስድስት አመት በታች ላለ ህጻናት እና ታዳጊ ልጆች አስፕሪን መስጠት የተከለከለ ነው።

ማጣቀሻ

Mark A Ward, MD. *Uptodate*. Ed. MD Morven S Edwards. 23 March 2020. 05 July 2020.
 <<https://www.uptodate.com/contents/fever-in-children-beyond-the-basics/print>>.

Wyckoff, Alyson Sulaski. "Thermometer use 101." *American Academy of Pediatrics News* (2009). article. 7 2019.