

הורדת חום לילדים

שאלות ותשובות להורים

עריכה: קורס מטפלים ברפואה סינית עתיקה

מרכז אלה - 2009

עודכן ב- אפריל 2016

לשאלות או הערות:

0528-698171

aram.tzayig@gmail.com

www.philosophical-tools.com

תוכן העניינים:

1. הקדמה
2. מהו תפקידו של החום בגוף?
3. איזו טמפרטורה נחשבת כחום?
4. האם הורדת חום עוזרת להחלמה?
5. מתי צריך להוריד חום?
6. מהם הסיבוכים שיכולים לנבוע מחום גבוה?
7. האם חום גבוה מעיד על מחלה קשה יותר?
8. מהי הדרך המועדפת למדידת חום?
9. מה ההבדל בין אקמול לנורופן?
10. תזונה בזמן חום
11. הורדת חום בעזרת עיסוי
12. הורדת חום בעזרת חומץ
13. הורדת חום בעזרת רטיות קרות
14. הורדת חום בעזרת אמבטיות של מים פושרים
15. המלצות מתוך "ילדות בריאה"
16. סיכום

1. הקדמה

חוברת זו נועדה לעזור להורים להבין ולהתמודד עם מצבי חום שמפתח ילדם. החוברת מפרטת ומציעה התייחסות לחום בילדים ואת הדרכים הטבעיות והמערביות לטיפול.

מומלץ לצפות בהרצאתו מאירת העיניים של ד"ר יוסי רימר: הקלד במנוע החיפוש: יוסי רימר חלק א הורדת חום

2. מהו תפקידו של החום בגוף?

החום בגוף מבטא את הפעילות של המערכת החיסונית במאבקה כנגד פולש חיצוני, הוא עוזר לפעילות של המערכת החיסונית ומקשה על החיידקים והוורוסים להתרבות.

3. איזו טמפרטורה נחשבת כחום?

בהכללה רפואית, טמפרטורת גוף הגבוהה מ- 37.5 מעלות מוגדרת כחום.

4. האם הורדת חום עוזרת להחלמה?

מחקרים שנעשו בחיות ובבני אדם מראים שהורדת החום מעכבת את ההחלמה.

5. מתי צריך להוריד חום?

עד טמפרטורה של 40 מעלות יש להתחשב במצבו של הילד ולא רק בטמפרטורת הגוף. אם הילד מאוד סובל יש להתחשב בכך, השימוש במוריד חום עוזר גם בשיכוך הכאבים וגם בהרגשה הכללית. ילד הסובל מחום של 38 מעלות יכול להרגיש רע מאוד וילד עם 40 מעלות יכול להרגיש חיוני ולתפקד כמעט כרגיל.

בילדים צעירים – עד גיל חודשיים, טמפרטורה של 38.2 מעלות בשתי מדידות בהפרש של שלוש שעות מחייבת בדיקת רופא.

6. מהם הסיבוכים שיכולים לנבוע מחום גבוה?

בחום גבוה מאוד – 42 מעלות מפסיקים החלבונים בגוף לתפקד. מצב זה הוא קריטי לכל מערכות הגוף.

7. האם חום גבוה מעיד על מחלה קשה יותר?

חום גבוה מעיד על פעילות של מערכת החיסון ולא בהכרח על חומרת המחלה, ישנם ילדים שמעלים חום לערכים גבוהים באופן קבוע. אך כאשר הילד סובל מחום גבוה יחסית לעצמו, יש להיבדק אצל רופא.

8. מהי הדרך המועדפת למדידת חום?

מקום הבדיקה	יתרונות	חסרונות
פה	מדויק	קושי טכני בילדים צעירים
רקטום	זמין ויחסית מדויק	פחות מדויק מהפה פחות נעים לחלק מהילדים
אוזן	פחות חודרני מהרקטום, לא מדויק	לפעמים מדידות שונות בין שתי האוזניים
בית שחי	נוח לבדיקה	לא מדויק בכלל
מצח	נוח לבדיקה אין צורך במכשיר	נותן מושג, אך רק כללי. בשליש מהמקרים האבחנה של ההורה אם יש לילד חום שגויה

9. מה ההבדל בין אקמול לנורופן?

אקמול (נובימול)	נורופן
חומר פעיל	פארצטמול
מגבלת גיל	אין הגבלה
תדירות שימוש	כל 4 שעות
יעילות בהורדת חום	כל 8 שעות
יעילות בהפחתת כאבים	טובה
מינון יתר	טובה מאוד
	מסוכן

שימוש באופטלגין רק בהמלצת רופא.

10. תזונה בזמן חום

בד"כ ילד חולה הוא לא רעב. הגוף מתרכז במערכת החיסון ומעדיף לא להפנות משאבים לעיכול. יש להקשיב לילד ככל האפשר ולתת לו מזונות שהוא מבקש. יש להשתדל להאכיל אותו במזונות פשוטים ובסיסיים, רצוי מבושלים כדי להקל על מערכת העיכול: מרק ירקות, מרק עוף, אורז, ירקות מבושלים, עוף מבושל.

חליטות ותוספים:

- ⊗ תה נענע, לימונית או לואיזה – מקרר ומרגיע.
- ⊗ סמבוק שחור - מוריד חום ועוזר לנשימה.
- ⊗ קמומיל - גם עוזר להוריד חום וגם מרגיע.
- ⊗ זוטה לבנה – מועיל לכאבי גרון אם יש.
- ⊗ מרווה - אם יש הרבה ליחה ונזלת (אסור לנשים שמניקות, עלול ליבש חלב).
- ⊗ סרפד - מנקה דם, כבד וכליות מרעלים.
- ⊗ לחתוך בצל, לשפוך עליו 2 כפות דבש, לערבב ולחכות לפחות 4 שעות. אז נוצר סירופ שניתן לקחת ממנו 2 כפיות כל שעה.
- ⊗ ניתן להכין משקה להורדת חום ממיץ תפוחים וגרגירי קוזו (קוזו: עמילן צמחי הנמס במים קרים)

מצרכים:

2 תפוחים ירוקים חמוצים או מיץ תפוחים טבעי ללא תוספות (עדיף אורגני)
2 כפיות אבקת קוזו.

אופן ההכנה:

לחתוך את התפוחים לקוביות ולשים בסיר עם שתי כוסות מים או לערבב כוס מיץ תפוחים טבעי עם כוס מים. להוסיף קוזו מדולל במעט מים קרים כך שיהיה יחס של כפית קוזו לכוס נוזל. להביא לרתיחה תוך כדי בחישה ואז לכבות את האש. לשתות רבע כוס כל חצי שעה עד שהחום יורד.

מאכלים מומלצים כשהתיאבון חוזר:

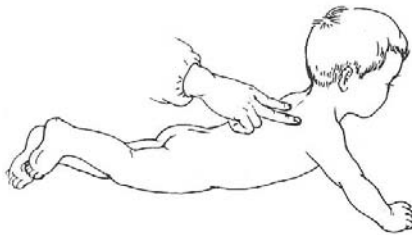
אוכל מבושל וחם, בעיקר מרק ירקות או מרק עוף וירקות עם אורז לבן או אטריות אורז או אטריות חיטה. הדגש בירקות הוא על ירקות עם טעם מתקתק כמו גזר, דלעת, דלורית, בטטה, קישוא.

מאכלים שכדאי להימנע מהם:

משקאות קלים, מתוקים וממתקים, אוכל מטוגן, בשר, מלח, תבלינים, לחם, קרקרים.

11. הורדת חום בעזרת עיסוי

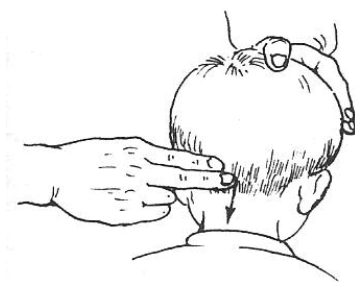
החום באופן טבעי עולה לחלק העליון של הגוף. הורדת חום בעזרת עיסויים מתמקדת בעיסויים כלפי מטה או כלפי חוץ. ובעיסויים תומכים בחלק התחתון של הגוף - בכפות הרגליים.



עיסוי במורד שני צידי עמוד השדרה במשך דקה אחת



עיסוי לאורך הצד החיצוני של שתי הידיים 50 פעמים



עיסויים בעורף דקה אחת

15. המלצות מתוך "ילדות בריאה".

- ☯ מנוחה שקט וביטחון.
- ☯ להלביש די ולא למזג, לוודא לחות באוויר.
- ☯ לא להילחץ מחוסר תאבון ולא להלעיט מזון מיותר, להרבות בשתייה ניתן להוסיף סוכר חום או דבש לנמנעים ממזון.
- ☯ רטייה קרה עושים לילד שלבוש דיו וכפות רגליו הן חמות למגע. מרטיבים בדים במי ברז או בקערת מים עם חצי לימון, סוחטים היטב, כורכים את בדי החיתול על השוקים מבלי להגיע לברך, עוטפים בבד עבה יבש צעיף או גרב. לאחר עשר דקות ניתן להסיר אך לא חובה אם הילד ישן. מומלץ מעל 39 מעלות ורק כאשר יש קושי בהרדמות בתינוק או תחושה כללית רעה וכאב ראש אצל ילד גדול יותר.

16. סיכום

אנו ממליצים להתייחס פחות לטמפרטורה המופיעה על המדחום, ויותר להרגשתו של הילד. למעט מצבים המגיעים ל- 40 מעלות חום או יותר אין הכרח להוריד את החום.

בהצלחה

קורס רפואה סינית עתיקה לילדים - 2009
מרכז אלה

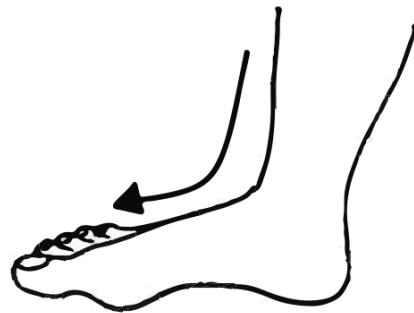


עיסוי עמוק ותומך בכפות הרגליים

עיסוי בטכניקת חיזוק בכפות הרגליים על מנת לעגן את הצי' במחמם התחתון ולהפחית את העודף במחמם העליון. עיסוי כפות הרגליים נעשה תוך כדי מגע רצוף ומחבק. הלחיצות הן עמוקות אך עדינות. למשך חמש דקות או יותר.

12. הורדת חום בעזרת חומץ.

יש להשתמש בתערובת של 1/3 חומץ ו- 2/3 מים. אפשר לשים רטיות מבד כותנה (חיתול) של התערובת על החלק התחתון של הרגליים למשך חצי שעה או יותר, אפשר לשים את הרטיות גם על המצח. כדי להוריד חום גבוה אפשר לקחת חיתול עם התערובת ולשפשף את קשת גב כף הרגל בתנועות משיכה כלפי אצבעות הרגל.



הורדת חום גבוה בעזרת שפשוף חיתול טבול בחומץ

13. הורדת חום בעזרת רטיות קרות

הנחת בד כותנה ספוג במים בטמפרטורה נעימה על המצח.

14. הורדת חום בעזרת אמבטיות של מים פושרים

מכניסים את הילד לאמבטיה עם מים בטמפרטורה נעימה ופותחים את הברז של המים הקרים בזרם חלש. יש לערבב את המים באמבטיה מידי פעם. הורדת טמפרטורת המים תוריד את טמפרטורת הגוף. אין לקרר את המים מעבר לשתי מעלות מתחת לחום הגוף.