



بیماری های ناشی از گرما در نوزادان و کودکان خردسال Heat-related Illness in Infants and Young Children

- استفراغ و اسهال
 - سرگیجه، گیجی یا دشواری تکلم
 - تشنج یا از هوش رفتن
 - علائم کمبود آب بدن در نوزادان و کودکان خردسال شامل این موارد است:
 - کم شدن ادرار
 - کمتر از 4 پوشک خیس با ادرار در 24 ساعت در نوزادان (0 تا 1 سال)
 - کمتر از 3 پوشک خیس با ادرار در 24 ساعت در کودکان (1 تا 5 سال)
 - حجم ادرار کمتر و ادرار کمتر از 4 دفعه در روز برای کودکانی که پوشکی نیستند
 - تشنگی شدید
 - احساس خستگی یا بهانه گیری بیشتر از معمول
 - نداشتن اشک هنگام گریه
 - خشک شدن پوست، دهان و زبان
 - ضربان قلب شدیدتر
 - نفس های کوتاه (به ویژه در نوزادان)
 - چشم های تو رفته
 - نقاط تو رفته در سر (نوزادان 18 ماهه یا کوچکتر)
- نباید فراموش کنید که نشانه ها و علائم اولیه ممکن است در نوزادان و کودکان خردسال خود را نشان ندهند. ممکن است تنها علائم ناخوشی یا بهانه گیری بیشتر در کودکان دیده شوند.

در صورتی که کودک به علائم بیماری های ناشی از گرما مبتلا است چه کاری باید انجام دهیم؟

در صورتی که نوزاد یا کودک خردسال شما به علائم بیماری های ناشی از گرما مبتلا است با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می توانید در هر زمانی از طریق شماره

8-1-1 با HealthLinkBC BC تماس بگیرید و با یک پرستار آموزش دیده صحبت کنید.

امکان افزایش دما و رطوبت در فصل تابستان وجود دارد که در نتیجه هوای بیرون گرمتر از دمای معمولی می شود. وقتی که در یک روز معمولی تابستانی گرما و رطوبت بسیار بیشتر از حد انتظار باشد با موج گرمای شدید روبهرو می شویم.

احتمال اینکه گرمای شدید برای سلامتی افراد مضر باشد وجود دارد اما احتمال اینکه نوزادان (0 تا 1 سال) و کودکان خردسال (بین 1 تا 5 سال) به بیماری های ناشی از گرما مبتلا شوند بیشتر است.

چرا این احتمال برای نوزادان و کودکان بیشتر است؟

احتمال اینکه آب بدن نوزادان و کودکان به دلیل متابولیسم بالا و داشتن کلیه های کم کارآمدتر سریعتر کم شود وجود دارد که در نهایت احتمال ابتلا به بیماری های ناشی از گرما برای آنها بیشتر است.

نوزادان و کودکان همچنین پوست حساس تری دارند که در نتیجه شاید زودتر دچار آفتاب سوختگی شوند. آفتاب سوختگی نیز احتمال ابتلا و شدت بیماری های ناشی از گرما را بیشتر می کند.

بدن انسان با تعریق خنک می شود. نوزادان عرق نمی کنند لذا در نهایت بسیار زودتر از کودکان بزرگتر یا بزرگسالان به بیماری های ناشی از گرما مبتلا می شوند.

باید دنبال چه علائمی باشیم؟

نوزادان یا کودکان خردسال شاید نتوانند حال جسمانی یا نیازهای خود را به شما بگویند. در نتیجه توجه به آنها در موج های گرمای شدید اهمیت ویژه ای دارد. در صورتی که نوزاد یا کودک شما مریض است به دقت از آنها مراقبت کنید چون گرما می تواند علائم بیماری آنها را وخیم تر کند (مثل از دست دادن آب بدن به دلیل حالت تهوع و استفراغ).

علائم بیماری های ناشی از گرما (مثل گرمازدگی) شامل این موارد می شود:

- احساس خستگی یا ضعف شدید
- گرفتگی پا یا شکم

دمای بدن کودک شما باید سریع پایین آورده شود. فرزند خود را از محیط گرم دور کنید و لباس هایش را در بیاورید. از پنکه استفاده کنید یا به آن‌ها آب خنک بپاشید. به فرزند خود مرتب آب بدهید.

در صورتی که فرزند شما علائم شدید بیماری‌های ناشی از گرما مثل از هوش رفتن یا تشنج مشاهده شدند با 9-1-1 تماس بگیرید.

در صورتی که آب بدن فرزند من کم شود چکاری باید انجام دهم؟

در صورتی که در نوزاد یا کودک خردسال شما علائم کمبود آب بدن مشاهده شدند فوراً با مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید در هر زمانی با سازمان HealthLink BC به شماره 8-1-1 تماس بگیرید یا تا با یک پرستار رسمی مشورت کنید.

در صورتی که در فرزند شما علائم کمبود آب بدن مشاهده شدند این اقدامات را انجام دهید:

زیر 1 سال

- در صورتی که فرزند شما زیر 1 سال است به او شیر سینه خود یا شیر خشک بدهید
- قبل از اینکه دیگر محصولات جایگزین مایعات مثل Pedialyte (پدیالیت) را به فرزند خود بدهید با مراقبتگر بهداشتی مشورت کنید

1 ساله و بزرگتر

- در صورت مشاهده علائم کمبود آب بدن به فرزند خود محصولات جایگزین مایعات مثل Gastrolyte (گاسترولیت) یا پدیالیت بدهید

• در صورتی که کودک شما 2 ساله و بزرگتر آب سبب رقیق (نصف آب، نصف آب سیب) را به جای جایگزین مایعات بدهید. این نوشیدنی‌ها برای تأمین آب بدن بهتر از آب هستند چون مایعات، قند و الکترولیت را با هم دارند

در صورتی که علائم بهتر نشدند یا وخیم‌تر شدند فوراً به مراقبتگر بهداشتی خود رجوع کنید. در صورتی که فرزند یا کودک خردسال شما خواب‌آلودگی شدید دارد یا به شما پاسخ نمی‌دهد از بخش مراقبت پزشکی اضطراری درخواست کمک کنید.

اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر درباره بیماری‌های ناشی از گرما به این نوشتارهای HealthLink BC رجوع کنید:

- [HealthLinkBC File #35](#) بیماری‌های ناشی از گرما
- [HealthLinkBC File #35a](#) ایمنی برای مادران باردار یا مادران تازه زایمان کرده در گرمای شدید
- [HealthLinkBC File #35b](#) ایمنی برای نوزادان و کودکان خردسال در گرمای شدید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه خنک نگاه داشتن کودکان به این سایت مراجعه کنید:

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>