



बालरोग एवं नवजात शिशु विशेषज्ञ

बुखार

बच्चों में बीमारीयों के साथ बुखार होना इतना आम है कि डॉक्टर के पास आनेवाले मरीजों में आधे से ज्यादा यही तकलीफ के साथ आते हैं, इसमें मां-बाप ज्यादा गभरा जाते हैं और उसी जल्दबाजी में कई बार गलत ईलाज करवा लेते हैं या ज्यादा दवाईयों का प्रयोग कर लेते हैं।

१०० में से ९७ मरीजों में बुखार के साथ होनेवाली बीमारी साधारण होती है, जो कि जानलेवा नहीं होती और उसका उपचार संभव होता है। जब बच्चों के शरीर में जीवाणु का आक्रमण होता है तब उसका शरीर उससे कुदरती तरीके से लड़ता है और उसको मारके शरीर से बाहर निकालने की कोशिश करता है। इसी प्रक्रिया में बुखार के लक्षण उत्पन्न होते हैं। यह शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति का प्रतिक होता है इसलिए ये बच्चों के लिए हानिकारक नहीं होता। बच्चों में हजारों बीमारीयों से बुखार आता है, जैसे मलेरिया, टाइफोईड, बायरल फीवर, टी.बी. आदि आम तौर पर देखे जाते हैं। बुखार उत्पन्न करनेवाली बीमारी का पता लगाकर उसका ईलाज करना जरूरी होता है, ना कि सिर्फ बुखार का। इसीलिए बिना गभराये आप पहले अपने बच्चे के तापमान को साधारण (१०० से नीचे) करने की कोशिश करें। साधारणतः शर्दी खांसी का बुखार २-३ दिन में अपने आप ठीक हो जाता है, पर कुछ बीमारीयों के लक्षण बुखार आने के २-३ दिन के बाद आते हैं। उस समय थीरज के साथ अपने बच्चे की बीमारी को जानने की कोशिश में सहायक बनें और उसका पक्का ईलाज करवायें।

इस का ईलाज

शरीर का साधारण तापमान $37^{\circ}\text{C}/98.6^{\circ}\text{F}$ काअ्र में और $37.5^{\circ}\text{C}/99.5^{\circ}\text{F}$ मुंह में होता है। ५ साल से नीचे बच्चों में तापमान काअ्र में और ५ साल से उपर बच्चों में मुंह में नापें। थर्मामीटर को कम से कम २ मिनट और हो सके तो ५ मिनट तक काअ्र/मुंह में रखकर तापमान को नापें।

बच्चों का तापमान यदि $100.8^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$ से ज्यादा होता है तो वो ज्यादा चीडचीडे हो जाते हैं, या बड़े बच्चों में हाथ-पैर दुःखने लगते हैं। इसीलिए बुखार कम करने के लिए नीचे दीए गये तरीकों का इस्तेमाल करें।

* बच्चा पहले से जो खाना खाता है वो चालु रखें और ज्यादा से ज्यादा पानी की चीजे देने की कोशिश करें।



* बच्चे को ठंडी नहीं लग रही है तो गरम कपड़े या ब्लैन्केट का इस्तेमाल न करें, उसको सूती कपड़े पहनाए और कमरे का वातावरण साधारण रखें | यदि बच्चे का तापमान १००.४°F./ ३८°C से ज्यादा है तो उसको नीचे लाने के लिए पारासीटामोल (Crocin, Calpol, Metacin) का इस्तेमाल कर सकते हैं | इसके देने के आधा से एक घंटे के बाद ही उसका असर शुरू होता है | २ डोज के बीच में कम से कम ५ घंटे का फासला रखें | आप अपने बच्चे के तापमान को १००°F से नीचे लाने की कोशिश करें, ना कि उसको सामान्य करने की | यदि आप उसके तापमान को सामान्य करने की कोशिश कर रही है तो अन्जाने में अपने बच्चे को ज्यादा दवाईयां दे रही है, जो उसको हानिकारक हो सकती है |

* कई बार पारासीटामोल देने के १-२ घंटे के बाद भी बुखार १०२ से ज्यादा रहता है, इस समय (Ibuprofen) का इस्तेमाल कर सकते हैं | ये ६ महीने से बड़े बच्चों में दी जाती है |

* यदि इन सब तरीकों के बाद भी तापमान नीचे नहीं आता है तो आप बच्चे के शरीर को सर से लेके पांव तक साधारण पानी में भीगोये हुए कपड़े से १० से १५ मिनट तक पोछे और कमरे का पंखा धीमे से चला दें, ऐसा करने से आपके बच्चे के शरीर का तापमान साधारण हो जाता है | इस पानी में कभी भी कोलोन या बरफ का इस्तेमाल ना करें |

* यह सब प्रयोग और दवाईयां आप के बच्चे के तापमान को कुछ समय के लिए (४ से ६ घंटे) कम रखने में सहायक होती है और जैसे जैसे उसके शरीर में से जिवाणु कम होने लगते है वैसे वैसे उसके दो बुखार के बीच क अंतराल बढ़ने लगता है और आहिस्ता-आहिस्ता बुखार उसके शरीर से चला जाता है |

* यदि आपका बच्चा हसता, खेलता है, खाने पीने में कोई तकलीफ नहीं है, संडास भी बराबर करता है और सुस्त नहीं रहता है तो उसको ज्यादा दवाईयां की जरूरत नहीं होती है |

* यदि उसको सांस लेने में तकलीफ होती है, बोलने में तकलीफ, सुस्त रहता है, पेट में दर्द होकर दस्त-ऊलटीयां आती है या फिर चमडी पर कोई दाग होता है तो उसको तुरंत अपने डोक्टर की सलाह लेकर ईलाज शुरू करवायें | हमेशा कुछ चीजों का ध्यान रखें | जैसे बुखार कम करने से ज्यादा अहमीयत उसका कारण पता करके उसका ईलाज करवाना होता है | इसलिए ज्यादा दवाईयां का गलत उपयोग ना करें और ना ही बार-बार ईलाज में बदलाव करें | आप के बच्चे की बीमारी के ईलाज का असर आने तक धीरज रखें |