



ကလေးများ၌ အဖျားတက်ခြင်း

Burmese

အဖျားတက်ခြင်း (အဖျားကြီးခြင်း) သည် ကလေးများ၌ အဖြစ်များပါသည်။ အဖျားတက်ခြင်းသည် များစွာသော နာမကျန်းမှုများကို ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဖြစ်အများဆုံးမှာ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ ကူးစက်မှု တစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အဖျားတက်ခြင်း တစ်ခုတည်းမှာ သာမန်အားဖြင့် မထိခိုက်ပါ - အမှန်စင်စစ် ၎င်းသည် ကိုယ်တွင်းခုခံစွမ်းအားက ကူးစက်မှုကို တိုက်ထုတ်ရန် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

အဖျားတက်ခြင်းမှာ မိဘများအတွက် စိုးရိမ်ရနိုင်သော်လည်း ဆရာဝန်များမှာ သာမန်အားဖြင့် အဖျားတက်ခြင်းကို မည်သည့်အရာက ဖြစ်စေသည်ကို ပိုမို၍ စိုးရိမ်ပြီး ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို မစိုးရိမ်ပါ။ အဖျားတက်ခြင်းတစ်ခုတည်းကို စောင့်ကြည့်မည့်အစား ၎င်းကွယ်၍ဖြစ်ပွားနေသည့်နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုကို စောင့်ကြည့်ကြည့်ရှုရန် သင့်အတွက် ပိုအရေးကြီးပါသည်။

အဖျားတက်ခြင်း၏ သင်္ကေတများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ

ပြဒါးတိုင် အဖျားတိုင်းကိရိယာတွင် အပူချိန် 38°C ကျော်ရှိသည့်အခါ သင့်ကလေးတွင် အဖျားတက်ပါသည်။

သင့်ကလေးသည် အောက်ပါတို့လည်း ဖြစ်နိုင်သည်-

- နေထိုင်မကောင်းပြီး ထိတွေ့လျှင် ပူနေမည်
- ကသိကအောက်ဖြစ်နေမည် သို့မဟုတ် ငိုယိုနေမည်
- သာမန်ထက်ပို၍ အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်နေမည်
- အော့အန်နေမည် သို့မဟုတ် နို့သောက်ရန် ငြင်းဆိုနေမည်
- တုန်တုန်ယယင်ယင် ဖြစ်နေမည်
- နာကျင်နေမည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အသက် သုံးလ အောက် ဖြစ်ပြီးအဖျား 38°C အထက်ရှိလျှင် ကလေးတွင် အခြားရောဂါလက္ခဏာ မပြသည့်တိုင် သင်သည် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့သင့်သည်။

သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းခြင်း

သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းနိုင်သည့်နည်း အများအပြားရှိပါသည်။ နည်းတစ်ခုစီသည် သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို အမျိုးမျိုးတိုင်းတာပြီး အဖြေများမှာ သင် အသုံးပြုသည့် အဖျားတိုင်းကိရိယာ အမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ နည်းအမျိုးမျိုးမှာ-

- အနီရောင်ခြည်သုံး နဖူးတွင်တိုင်းသည့် အဖျားတိုင်းကိရိယာ
- ချိုင်းအောက် သို့မဟုတ် လျှာအောက် တိုင်းရသည့် နံပါတ်၊ ပြဒါး သို့မဟုတ် အရက်ပျံ ပါရှိသည့် အဖျားတိုင်း ကိရိယာ
- နား (tympanic) တွင်တိုင်းရသည့် အဖျားတိုင်းကိရိယာ
- နဖူးပေါ်တိုင်းရသည့် ပလတ်စတစ် တိတ် အဖျားတိုင်း ကိရိယာများ (၎င်းတို့မှာ စိတ်မချရသဖြင့် မတိုက်တွန်းပါ။)

အချို့အဖျားတိုင်းကိရိယာများမှာ သီးခြား အသက်အရွယ် အုပ်စုအတွက် ပိုမိုသင့်တော်သောကြောင့် တိကျသော အဖြေကိုရရန် ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို သင် အမြဲတမ်း ဖတ်ရှုပြီး လိုက်နာရလိမ့်မည်။ သင့်အနေဖြင့် အဖျားတိုင်းကိရိယာကို မည်ကဲ့သို့ သုံးရမည်ကို ပြသပေးရန် သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒ အတတ်ပညာရှင်တို့ကိုလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို မသုံးမီ သိအောင်သင်ထားပါ။

အဖျားကြီးပြီးတက်ခြင်း

အချို့ကလေးများတွင် ဖျားသည့်အခါ (တုန်ခါခြင်း သို့မဟုတ် လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း) တက်တတ်ပါသည်။ ၎င်းကို အဖျားကြီးပြီးတက်ခြင်း (အဖျားကြီးပြီးတက်ခြင်း) ဟု ခေါ်ပါသည်။ သင့်ကလေးတွင် အကယ်၍ ကိုယ်အပူချိန် ရှိတ်တရက် မြင့်တက်သွားလျှင် ဖျားပြီးတက်ခြင်း ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကလေးတွင် အဖျားရှိသည်ကို မိဘက အမှန်တကယ် မသိသည့်အခါ တက်တတ်ပါသည်။ ဖျားပြီးတက်ခြင်းမှာ အဖြစ်များပါ။ ရေရှည် ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခု သာမန်အားဖြင့် မဖြစ်စေပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အချက်အလက်စာရွက်ကို ကြည့်ရန် [အဖျားကြီးပြီးတက်ခြင်း](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions)

အိမ်၌ စောင့်ရှောက်မှု

အဖျားတက်စေသည့် ကူးစက်မှုကို များသောအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ပွားပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဗက်တီးရီးယားပိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဗက်တီးရီးယားပိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် ကူးစက်မှုကို ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် ကုသပေးရသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်မှုများမှာ ပိုမိုအဖြစ်များပြီး ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေး မလိုပါ။ ဗက်တီးရီးယား ပိုးသတ်ဆေးများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများကို မပျောက်ကင်းသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သင့်ကလေး၏ အဖျားကို ကျအောင်လုပ်ခြင်းသည် ၎င်းကွယ်၍ဖြစ်နေသည့်နာမကျန်းမှုကို ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကုသပေးရာ၌ အထောက်အကူမပြုပါ။ အဖျားကျအောင်လုပ်ခြင်း၏ တစ်ခုတည်းသော အားသာချက်မှာ သင့်ကလေးအတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိရန် လုပ်ပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးမှာ နေကောင်းပုံရပြီးပျော်နေလျှင် အဖျားကို ကုသပေးရန် မလိုအပ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးမှာ ကသိကအောင်ဖြစ်နေလျှင် ပိုမို အဆင်ပြေစေရန် သင် လုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာများရှိပါသည်-

- သင့်ကလေးအား မကြာခဏ သောက်စရာများ နည်းနည်းစီ တိုက်ပါ။ ကလေး အမြောက်အမြားသည် အဖျားတက်နေစဉ် စားရန် ငြင်းဆိုကြပါသည်။ ၎င်းမှာ သူတို့ ရေဓါတ်ကောင်းနေသမျှ ပြုသနာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။
- အသက် ခြောက်လ အောက် ကလေးငယ်များအား မိခင်နို့၊ ဖော်မြူလာနို့ဖူး သို့မဟုတ် ကြိုချက်ပြီး အအေးခံထားသည့်ရေ များများတိုက်ပါ။
- အကယ်၍ အဖျားကြောင့် ကလေးမှာ နေထိုင်မကောင်း ကသိကအောင်ဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် ကလေးတွင် လည်ချောင်းနာကဲ့သို့ အခြား ရောဂါလက္ခဏာများရှိလျှင် သင့်ကလေးအား ပါရာစီတာမော (paracetamol) နှင့်/သို့မဟုတ် အိုဗူပရိုဖင် (ibuprofen) တိုက်ပါ။ ဆေးအထုပ်ရှိ ဆေးခွက်ချိန်ညွှန်ကြားချက်များကို အသေအချာ လိုက်နာပါ။ အသက် သုံးလအောက် ကလေးများ သို့မဟုတ် ရေဓါတ်ချို့တဲ့နေသည့် ကလေးတစ်ဦးအား အိုဗူပရိုဖင် (ibuprofen) ကို မတိုက်ပါနှင့်။ ကလေးများအား မည်သည့်အခါမျှ အက်စ်ပရင် (aspirin) မတိုက်ပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အချက်အလက် စာရွက်ကိုကြည့်ရန် [ကလေးများအတွက် နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children)
- သင့်ကလေးအား အေးသွားစေရန် ရေခဲခွေးခွေးထဲ စိမ့်ထားသည့် ရေမြှုပ် သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ်ပဝါဖြင့် နဖူးတွင် သုတ်ပေးပါ။ သင် ဤသို့လုပ်စဉ် ကလေးမှာ အလွန်အေးသွားစေရန် သို့မဟုတ် အလွန် အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရေအေးချိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရေအေးရေပန်းဖြင့် ချိုးပေးခြင်းတို့ကို မတိုက်တွန်းပါ။
- သင့်ကလေးအား လုံလောက်သော အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ပေးပါ သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် အလွန်ပူ သို့မဟုတ် အလွန်အေးမည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် တုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်နေလျှင် အတုန်ရပ်သွားစေရန် အဝတ်နောက်တစ်ထပ် ဝတ်ပေးပါ သို့မဟုတ် စောင်ခြုံပေးပါ။

သင့်ကလေးအား နာမကျန်းမှု ပိုဆိုးလာမည့် သင်္ကေတများကို စောင့်ကြည့်ပါ။

ဆရာဝန်ကို မည်သည့်အချိန်၌ တွေ့ရန်

အကယ်၍ သင့်ကလေးငယ်သည် အသက် သုံးလအောက် ဖြစ်ပြီး အဖျား 38°C အထက်ရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးတွင် ရောဂါတစ်ခုကြောင့် သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှုကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား နိမ့်ကျနေပြီး အဖျား 38°C အထက်ရှိလျှင် ကလေး၌ အခြား မည်သည့်ရောဂါ လက္ခဏာမျှ မရှိသည့်တိုင် သင် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့သင့်သည်။

အခြား ကလေးအားလုံးအတွက် သူတို့၏ ကိုယ်အပူချိန်မှာ 38°C အထက်ရှိပြီး အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ တစ်ခုခုရှိလျှင် ဆရာဝန်ဆီ ခေါ် သွားပါ-

- လည်ပင်း တောင့်တင်းမှု သို့မဟုတ် အလင်းရောင်မှာ သူတို့၏ မျက်လုံးများကို နာကျင်စေလျှင်
- အော့အန်နေလျှင် သို့မဟုတ် နို့သောက်ရန် ငြင်းဆိုနေလျှင်
- အဖုပေါက်လျှင်
- သာမန်ထက်ပို၍ အိပ်ချင်မူးတူးဖြစ်နေလျှင်
- အသက်ရှူရန် အခက်အခဲဖြစ်နေလျှင်
- နာကျင်မှုမှာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနှင့် မသက်သာလျှင်

သင့်ကလေးအား အကယ်၍ အောက်ပါတို့ဖြစ်လျှင်လည်း ဆရာဝန်ဆီ ခေါ် သွားပါ-

- 40°C အထက် အဖျားတက်နေလျှင်
- နှစ်ရက်ထက်ကျော်လွန်ပြီး အဖျားတက်နေလျှင်
- ပိုမို၍ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေပုံပေါက်နေလျှင်
- အဖျားကြီးပြီးတက်နေလျှင် (febrile convulsion)။


သတိရရန် အဓိက အချက်များ

- အဖျားတက်ခြင်းသည် ကလေးများ၌ အဖြစ်များပါသည်။
- ကလေးတစ်ယောက်၏ ကိုယ်အပူချိန်သည် 38°C အထက်ဖြစ်သည့်အခါ အဖျားတက်ပါသည်။
- အကယ်၍ သင့်ကလေးမှာ နေကောင်းပုံရပြီး ပျော်နေလျှင် အဖျားကို ကုသပေးရန် မလိုအပ်ပါ။

- အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အသက် သုံးလ အောက် ဖြစ်ပြီးအဖျား 38°C အထက်ရှိလျှင် ကလေးတွင် အခြားရောဂါလက္ခဏာများ မပြသည့်တိုင် ကလေးအား ဆရာဝန်ထံ ခေါ်သွားပါ။
- သင့်ကလေးအား အကယ်၍ ပိုမိုဆိုးရွားလာပုံရလျှင် သို့မဟုတ် ကိုယ်အပူချိန်မှာ 40°C အထက်ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်ဆီ ခေါ်သွားပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

- ကလေး ကျန်းမာရေး အချက်အလက်- [ဖျားပြီးတက်ခြင်း](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Febrile_Convulsions)
- ကလေး ကျန်းမာရေး အချက်အလက်- [ကလေးများအတွက် နာကျင်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး - paracetamol နှင့် ibuprofen](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Pain_relief_for_children)
- ကလေး၏ ဆက်သွယ်ရေကွန်မြာကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း- [သင့်ကလေး၏ ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းခြင်း](http://raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html) (raisingchildren.net.au/articles/taking_your_childs_temperature.html)
- သင့် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေး သူနာပြုနှင့် တွေ့ပါ။



Royal Children's Hospital မှ Victorian State Government rch.org.au/kidsinfo ၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ထုတ်လုပ်သည်။

ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး 2018

Kids Health Info ကို The Royal Children's Hospital Foundation မှ အထောက်အကူပြုထားသည်။ အလှူငွေထည့်ရန် rchfoundation.org.au တွင်ကြည့်ပါ။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက်

ဤအချက်အလက်များကို သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အတတ်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအား အစားမထိုးသင့်ပါ။ RCH သည် ဤအချက်အလက်များကို ထုတ်ဝေချိန်၌ အတိအကျဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် အမျိုးမျိုး အားထုတ်၍ လုပ်ထားသည်။ RCH သည် မှားယွင်းမှု တစ်ခုခု၊ နားလည်မှုလွဲမှားမှုတစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ပါ ကုသမှုတစ်ခုခု၏ အောင်မြင်မှု တို့အတွက် တာဝန်ယူပါ။ ဤအချက်အလက်များကို ပုံမှန် ပြင်ဆင်ရေးသား ထားသည်။ သင့်တွင် နောက်ဆုံးထုတ်ဝေချက်ရှိကြောင်း အမြဲတမ်း စိစစ်ပြီး သေချာအောင်လုပ်ပါ။