

## ATEŞ NEDİR?

Vücut ısısının normalin üzerine çıkması ateş olarak tanımlanır. Normal vücut ısısına ait sınırları belirlemek zordur. Genel olarak makattan ölçülen normal vücut ısısı 36.1 - 37.8 C° olarak kabul edilir.

Çocuklarda vücut ısısı, erişkinlerden daha yüksektir ve ateşin gün içinde belli bir ritmi vardır. Akşam üstü saatlerinde, makattan ölçülen ateş, 38.5 dereceye kadar çıkabilmektedir. Çocuklarda en yüksek vücut ısısı saat 17-19 arasında, en düşük ısı ise saat 24- 06 arasında olmaktadır. Gün içinde 1.1 dereceye kadar değişiklik olabilir.Yaşlar büyüdükçe vücut ısıları erişkin düzeylere doğru düşer.

Vücut ısısı ağızdan, makattan, koltuk altı ya da kulaktan ölçülebilir. Koltuk altı ısısı, gerçek vücut ısısından biraz daha düşüktür. Çocuklarda, ağızdan ölçüm gerçek vücut ısısını yansıtır ancak sıcak veya soğuk gıda yemiş olmasından ya da solunum hızından etkilendiği için pek tercih edilmez.Makattan alınan ölçüm de ağızdan alınandan 1 F°, koltuk altı ısıdan ise 2.5 F° daha yüksektir. Küçük çocuklarda ateş, makattan ölçülmelidir.

## Neden ateşimiz çıkar?

Kimi bakteri ya da virusların salgıladığı maddeler ya da kendileri, vücudumuzu uyarak endojen pirojen dediğimiz maddelerin artışına yol açar.Bu pirojenler de beyinde hipotalamusta etki ederek önceden ayarlanmış termostat derecesini yükseltirler.Bu da ateşe neden olur.

## Ateşin yükselmesi vücutta nelere yol açar?

Ateşin yükselmesi sırasında titreme, perifer damarlardaki geçici daralmaya bağlı olarak eller ve ayaklarda soğuma gibi belirtiler ortaya çıkar. 37 derecenin üzerindeki her 1 derecelik artışta metabolizma hızı %10-12 artar. Buna bağlı olarak kalp atışları hızlanır, sıvı ve kalori ihtiyacı artar.Tüm bunlar da kalp ve solunum sistemine ek yük getirir. 6 ay-6 yaş arası çocuklarda ateşli havaleye yol açabilmekte; ayrıca çocuklarda huzursuzluk, sayıklama, halüsinasyon gibi etkiler yapabilmektedir.

## Ateşle nasıl mücadele edebiliriz?

İlaçlar  
Soğuk uygulama.

## İlaçlar:

Etki mekanizmaları benzer olan parasetamol, ibuprofen, salisilat gibi ilaçlar, yukarda söz ettiğimiz endojen pirojenlerin hipotalamustaki etkilerini önlerler.Böylece termostat derecesini normale döndürürler. En yaygın kullanılan ilaç **parasetamol** dır. Yan etkileri oldukça az ve güvenilir bir ilaçtır.Dozu ise 4-6 saatte bir kilogram başına 10-15 mg.dır. Günlük doz kilogram başına 60 mg.ı geçmemelidir. Piyasada çeşitli firmaların çıkardığı, çok sayıda parasetamol vardır: Calpol, Tylool, Termalgine, Paranox, Paracetamol, Tamol, Vermidon, Minoset v.b.

Burada önemli olan ilacın içindeki parasetamolün kaç miligram olduğudur. Genelde 1 ölçeği 120 mg.dır. Ancak Minoset şurupta 150 mg; Vermidon şurupta ise 160 mg.dır. Bu nedenle **ilacın kaç miligram olduğunu mutlaka okuyunuz.**Çocuğa vereceğimiz ilaç miktarı = çocuğun kilosu x 10. Bu doz her 4-6 saatte verebileceğimiz parasetamol dozudur. Örneğin, 10 kilogram olan bir çocuğa 6 saatte bir vereceğimiz miktar = 10x 10= 100 mg.dır.Şuruptaki ilaç miktarı 120 mg ise 4/5 ölçek ya da enjektörle veriliyorsa 4.1 cc.dir. Bir günde (24 saat boyunca) verebileceğimiz en çok parasetamol miktarı ise şöyle hesaplanır: Çocuğun kilosu x 60 mg. Yukarıda belirttiğimiz örneği alırsak 10

kiloluk çocuk için:  $10 \times 60 = 600$  mg'dır. Şuruptaki ilaç miktarı 120 mg ise,  $600 / 120 = 5$ . 10 kilo olan çocuk için 24 saat içinde verdiğimiz parasetamol miktarı toplam 5 ölçeği geçmemelidir. Ateş düşmüyorsa ise 4 saatte bir verilebilir.

### Uyarı:

Çocuklar için piyasada bulunan ve gripal durumlarda kullanılan A-ferin, Corsal, Peditus, Babyrhinol gibi ilaçların içinde de parasetamol bulunmaktadır. Bu nedenle bu ilaçları kullanırken, içindeki parasetamol dozu da hesaplanmalı ve günlük doz aşılardan diğer ateş düşürücü şuruplar ona göre verilmelidir.

**İbuprofen:** Kısa süreli kullanımlarda yan etkisi düşük olan bir ilaçtır. Dozu her 6-8 saatte bir kilogram başına 5-10 miligramdır. Piyasada, Dolven, İbufen, Pedifen isimlerinde bulunmaktadır ve 1 ölçeği 100 mg'dır. Yani kilosu 10 olan bir çocuğa 50 mg ile 100 mg arası verilebilir. 1 ölçeği 100 mg olduğuna göre yarım ölçek ya da çok yüksek ateş varsa 1 ölçek verilebilir. Günde en çok 4 kez , belirtilen dozlarda verilebilir.

**Salisilatlar (Aspirin):** Karın ağrısı, mide-barsak kanamaları, allerjik reaksiyonlar, böbrek ve karaciğere zararlı etkileri ve salisilat zehirlenmelerine yol açtığı için çocuklarda tercih etmediğimiz bir ilaçtır.

**Soğuk Uygulama:** Bu uygulama ateşin düşürülmesinde ilaçlara yardımcı olur. Vücut yüzeyleri geniş olduğu için küçük çocuklarda, ateşi düşürmek için etkili bir yöntemdir. Banyo suyu sıcaklığı 29.4- 32 °C olmalıdır. Buzlu su, ya da çok soğuk su tercih edilmez. Banyo suyuna alkol eklenmez.

Çocuğunuzun ateşi yüksek ise üstündeki giysileri çıkarınız; uygun dozda ateş düşürücü ilaç veriniz ve soğuk uygulama yapınız. Ateş yükselirken titreme olduğu için, çocuğunuzun üstünü örtmeyiniz.

Eğer ateşle birlikte döküntüler belirdiyse, ateş 40 derece civarında ise ya da ateşi düşüremiyorsanız; ateşle birlikte uykuya eğilim, bilinç değişiklikleri varsa en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

3 aydan küçük bebeklerde ateş, çok ciddi enfeksiyon belirtisi olabilir. Bu nedenle ilk ateş düşürücü ilacı verdikten hemen sonra en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

# ATEŞ



**ODTÜ**  
**SAĞLIK VE REHBERLİK MERKEZİ**  
**METU MEDICAL CENTER**

**Bahadır GÜLBULAK**  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı