



عرق‌سوز چیست ؟

عرق‌سوز، که به "جوش تابستانی" نیز معروف است، بیرون زدن جوش‌های کوچک (و برخی اوقات تاول‌های ریز) روی پوست است که وقتی کودک نوپای شما زیاده از حد گرمش می‌شود به وجود می‌آیند. جوش‌ها ممکن است قرمز شوند مخصوصاً روی پوست‌های روشن. این عارضه در نوزادان بیشتر دیده می‌شود اگرچه کودکان در تمام سنین می‌توانند به آن دچار شوند.

عرق‌سوز، که به "جوش تابستانی" نیز معروف است، بیرون زدن جوش‌های کوچک (و برخی اوقات تاول‌های ریز) روی پوست است که وقتی کودک نوپای شما زیاده از حد گرمش می‌شود به وجود می‌آیند. جوش‌ها ممکن است قرمز شوند مخصوصاً روی پوست‌های روشن. این عارضه در نوزادان بیشتر دیده می‌شود اگرچه کودکان در تمام سنین می‌توانند به آن دچار شوند. اگر کودک نوپای شما عرق‌سوز شده باشد به احتمال زیاد باید اثرات آن را در چین‌های پوست و در مناطقی که لباس به تن می‌چسبید، مانند سینه، شکم، گردن، لای پاها و باسن ببینید. اگر کلاه سرش می‌گذارید، عرق‌سوز ممکن است اطراف شقیقه‌ها و روی پیشانی ظاهر شود.

علت عرق‌سوز شدن چیست ؟

کودک برای خنک کردن بدن خود عرق می‌کند. اگر آنقدر عرق کند که مندهای پوست بسته شوند و عرق نتواند از پوست خارج شود، عرق سوز به وجود می‌آید. (کودکان کم سن و سال بیشتر مستعد عرق‌سوز شدن هستند زیرا منافذ پوست آنها ریزتر از بزرگسالان است.)

آب و هوای گرم و شرجی بهترین هوا برای عرق‌سوز شدن است اما اگر کودک تعداد زیادی لباس پوشیده باشد یا تب شدید باعث عرق کردنش شود، در زمستان هم ممکن است دیده شود. بعضی اوقات مالیدن پمادهای موضعی روی پیشانی کودک موجب عرق‌سوز شدنش می‌شود.

آیا عرق‌سوز خطر دارد ؟

خیر ولی نشانه‌ای از این است که کودک شدیداً گرمش شده است. اگر این موضوع را جدی نگیرید و اقدام جدی در جهت خنک کردنش انجام ندهید، ممکن است دچار گرمازدگی یا ضعف در اثر گرما شود.

آیا عرق‌سوز برای کودک دردناک است ؟

خیر، معمولاً دردناک نیست ولی خارش زیادی دارد. بعضی از جوش‌ها ممکن است به تماس حساس باشند.

چطور می‌توان عرق‌سوز را درمان کرد ؟

با خنک کردن کودک کار را آغاز کنید. لباس‌های وی را در آورید و او را به اتاقی خنک یا جایی در سایه منتقل کنید. می‌توانید او را حوله‌کنانی بخوابانید که می‌تواند عرق را به خود جذب کند. از پارچه‌ی خیس برای مالیدن قسمت‌هایی که عرق سوز شده‌اند هم موثر است. حمام نیمه گرم با کمی جوش شیرین (0/5 قاشق به ازای هر لیتر) هم راه حل خوبی است. به جای خشک کردن کودک با حوله بگذارید خود به خود خشک شود. بر روی عرق‌سوز کرم یا پماد نمالید چون این کار با جلوگیری از جریان رطوبت عرق سوز را بدتر می‌کند.

اگر شب‌ها هوا گرم است یک دستگاه تهویه هوا یا پنکه در اتاق کودک روشن کنید. باد پنکه را مستقیماً به جایی نزدیک کودک هدایت کنید ولی نه مستقیماً به سمت خود او یا به اندازه‌ی کافی از او دور کنید تا فقط نسیمی خنک بوزد. مراقب باشید کودک یخ نزند. مطمئن شوید که ناخن‌های کودک کوتاه هستند تا نواحی عرق‌سوز شده را نخاراند. همچنین می‌توانید شبها هنگام خواب به دستانش جوراب بیوشانید تا نتواند در خواب خود را بخاراند.

چطور می‌توان از عرق‌سوز پیش‌گیری کرد ؟

با پوشاندن لباس‌های گشاد و سبک، مخصوصاً در هوای گرم و شرجی، کودک خود را خنک و راحت نگاه دارید. الیاف طبیعی مانند کتان جذب‌کننده هستند و اجازه می‌دهند که در مقایسه با الیاف مصنوعی تعریق بهتر انجام شود. از شلوارهای پلاستیکی و پوشک‌های پلاستیکی استفاده نکنید.

استفاده‌ی کم از پودر بچه می‌تواند از عرق‌سوز شدن چین‌های پوست کودک جلوگیری نماید ولی...

از پودر تالک استفاده نکنید زیرا تنفس آن برای کودک خطرناک است.

وقتی کودک خود را در آغوش می‌گیرید سعی کنید لباس‌هایی از پشم یا امثال آن که ممکن است به پوست او آسیب برسانند یا باعث تحریک آن شوند، نپوشید.

در روزهاي خيلي گرم كودك خود را در خانه نگه داريد يا به دنبال محل هاي خنك، سايه يا باددار براي نشستن يا بازي بگرديد. مطمئن شويد كه كودك نوبائتان به اندازهي كافي مابيعات مي نوشد تا آب بدنش از دست نرود. مرتباً كودك خود را از اين لحاظ كه زياد گرمش است يا نه كنترل كنيد. اگر مطمئن نيستيد، پوستش را لمس كنيد. اگر گرم و نم دار بود يعني اين كه زيادي گرمش شده است.

آيا بايد به خاطر عرق سوز شدن كودك را نزد پزشك ببرم ؟
اگر مطمئن نيستيد كه از پس عرق سوز كودك بر نمي آييد با پزشك تماس بگيريد. همچنين اگر عرق سوز پس از چند روز از بين نرفت و به نظر رسيد كه روز به روز بدتر مي شود، يا كودك تان تب 103 درجهي فارنهایتي يا بيشتري دارد، حتماً با پزشكش تماس بگيريد.