Horúčka u detí

Ako správne odmerať telesnú teplotu, kedy podať liek a ako dieťaťu uľaviť



ZDRAVIE DETÍ

www.zdraviedeti.sk

Najprv to najdôležitejšie

Horúčka je príznak, nie ochorenie!

Patrí k **obranným mechanizmom** ľudského tela – **spomaľuje rast a rozmnožovanie patogénov** (choroboplodných zárodkov).

Príčiny vzniku zvýšenej teploty/horúčky

- **infekcie** – vírusové, bakteriálne
- **očkovanie**
- **prerezávanie zúbkov**

Príznaky horúčky

- červená tvár
- unavené lesklé oči
- malátnosť
- podráždenosť, nepokoj
- zvýšená plačlivosť
- znížená chuť do jedla

Kedy premerať dieťaťu teplotu

Dieťaťu je vhodné premerať telesnú teplotu, ak sa sťažuje na niektorý z vyššie uvedených príznakov, alebo v prípade, ak je na dotyk teplé, udáva **bolesti hlavy, kĺbov, svalov** a u malých detí **pri hnačke**.

Spôsob merania teploty

Malé deti

- teplotu meriame **v konečníku**
- používame **digitálny teplomer s flexibilným koncom**
- pred meraním potrieme teplomer **olejom alebo vazelínou**
- teplomer zasunieme **max. 1 cm do konečníka**

po nameraní **odčítame 0,5 °C!**

Veľké deti

- teplotu meriame **pod pazuchou**
- teplotu meriame **digitálnym teplomerom**

Zvýšená teplota alebo horúčka?

Podľa nameranej teploty rozlišujeme **zvýšenú teplotu (do 38 °C)** a **horúčku (nad 38 °C)**.

NAMERANÁ TEPLOTA (už po odčítaní 0,5 °C v konečníku)

37 – 38 °C	**zvýšená teplota** (subfebrilita)
viac ako 38 °C	**horúčka** (febrilita)
viac ako 39 °C	**vysoká horúčka** (hyperpyrexia)

Režimové opatrenia

sú **prvou voľbou**, ako znížiť dieťaťu zvýšenú teplotu.

- **dostatočný prívod tekutín** – neperlivé stolové vody, ovocný čaj, riedené ovocné šťavy
- **často a nárazovo vetrať** miestnosť, kde dieťa leží – okolitá teplota **19 – 20 °C**
- voľný vzdušný **bavlnený odev**
- **pokoj na posteli**
- dieťa prikryjeme len **tenkým paplónom alebo plachtou**
- dieťa **nechávame mimo kolektívu** a kontaktu s inými deťmi mimo domácnosti

Nie každá teplota hneď potrebuje liek

Ak má dieťa zvýšenú teplotu/horúčku, **nevyžaduje si okamžité podanie liekov znižujúcich horúčku** (antipyretík).

Cieľom liečby horúčky totiž nie je znížiť horúčku. Lieky podávame v prípade, ak chceme dieťa **zbaviť bolesti a zlepšiť jeho komfort** – teda sa mu snažíme zlepšiť pocit nepohodlia a odstrániť trápenie. Ak sa dieťa hrá a je veselé, je to znamenie, že sa má dobre a pri horúčke nižšej ako 38,5 °C nemusíme nutne podávať lieky proti teplote

Pri teplote nad 38,5 °C podávame lieky na zníženie horúčky (antipyretiká)

Pre deti sú na znižovanie horúčky vhodné lieky obsahujúce účinnú látku **PARACETAMOL** alebo **IBUPROFÉN** (deťom nepodávame Aspirin).

Dodržiavame presné dávkovanie podľa hmotnosti dieťaťa.

Nepodávame ich pravidelne ani preventívne!

	PARACETAMOL	IBUPROFÉN
dávka	**10 – 15 mg/kg** hmotnosti na dávku	**5 – 10 mg/kg** hmotnosti na dávku
maximálny účinok	**1 – 3 hodiny**	**2 – 3 hodiny**
interval	**4× denne, každých 6 hodín**	**4× denne, každých 6 hodín**
	✓ **Možné použiť aj u detí do 3 mesiacov.**	✗ **Nepodávame deťom do 3 mesiacov a do 7 kg!**

Ak po podaní lieku **horúčka ustúpi**, nie je potrebné podávať ďalší liek.

Ak po podaní lieku horúčka klesne, ale opätovne vystúpi **nad 38,5 °C skôr ako o 4 hodiny**, podáme **liek s inou účinnou látkou** ako predtým (ak sme predtým podali paracetamol, teraz podáme ibuprofén, a naopak).

Forma liekov proti teplote:

sirupy
pre menšie deti **nad 1 rok** veku a **pri hnačke**

čapíky
u detí **do 1 roku** veku, a **pri vracaní** a prudkých bolestiach hrdla

tabletky
vhodné **pre väčšie deti**, ktoré už vedia **prehĺtať**

Fyzikálne metódy

Princípom znižovania telesnej teploty pomocou fyzikálnych metód je, že **odparovaním vody z povrchu tela** dochádza k odoberaniu tepla, a tým aj k ochladeniu organizmu.

Kedy použiť fyzikálne metódy

- teplota dosahuje **viac ako 39,5 °C**
- ak sa nedarí znížiť teplotu a odstrániť diskomfort dieťaťa pomocou liekov

1. Studené obklady a zábaly

1. osušku alebo plienku namočíme do **vlažnej vody (22 – 25 °C)** a poriadne ju vyžmýkame (aby bola chladná, nie mokrá)
2. dieťa **zabalíme do mokrej osušky** od ramien po slabiny tak, aby ruky a nohy ostali voľné. Na vlhký zábal dáme suchú osušku.
3. opakujeme **2 – 3× po sebe**

2. Potieranie tela vlhkou vlažnou špongiou

1. do vaničky napustíme **3 – 5 cm** mierne teplej vody **(29 – 32 °C)**
2. dieťa posadíme do vaničky a potierame ho celé – aj hlavičku, telo, horné aj dolné končatiny – asi **10 – 30 minút**

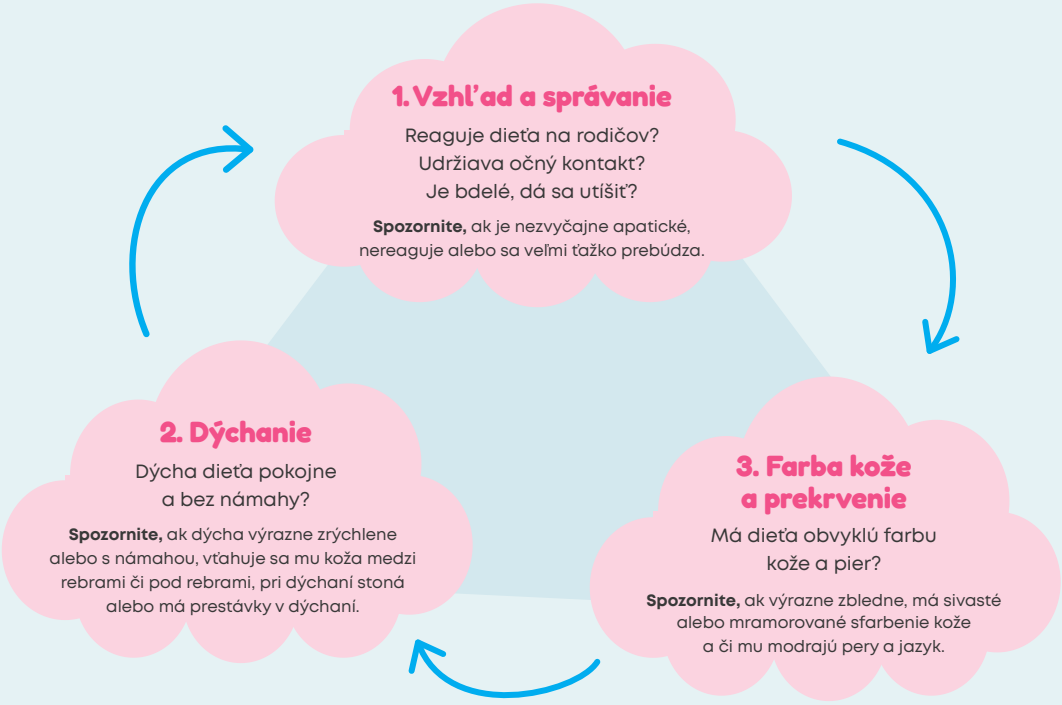
3. Vlažná sprcha

táto metóda je vhodná **skôr pre staršie deti**

Pozor! K týmto metódam **nepristupujeme** v prípade, ak má dieťa **studené končatiny** alebo **mramorovú kožu**!

Pediatrický hodnotiaci trojuholník

Tri oblasti, ktoré si treba pri chorom dieťati všímať.



Kedy vyhľadať lekára?

Ihneď volajte 155 alebo 112, ak dieťa:

- ťažko dýcha alebo má modrasté pery,
- nereaguje, nedá sa prebudiť alebo má kŕče,
- má vyrážku, ktorá pri zatlačení nebledne, alebo stuhnutú šiju s horúčkou.

Dieťa **mladšie ako 3 mesiace** s teplotou **38 °C a viac** potrebuje **bezodkladné lekárske vyšetrenie**.

Pediatra kontaktujte ešte v ten deň, ak:

- má dieťa vo veku **3 – 6 mesiacov** teplotu **39 °C a viac**,
- odmieta piť, výrazne menej močí, je nezvyčajne unavené alebo sa jeho stav zhoršuje,
- horúčka trvá **5 dní** alebo dlhšie.

ZDRAVIE DETÍ

„Lekári vysvetľujú zdravie detí jednoduchým jazykom.“

Garanti projektu

MUDr. Elena Prokopová
hlavná odborníčka pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast

prof. MUDr. Peter Bánovčin, CSc.
hlavný odborník pre pediatriu

www.zdraviedeti.sk

Informácie v tejto brožúrke nenahrádzajú vyšetrenie lekárom.
Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojím pediatrom.

SLOVENSKÁ PEDIATRICKÁ SPOLOČNOSŤ · SLOVAK PEDIATRIC SOCIETY

A-medi MANAGEMENT