

Horečka

Co to je?

Horečka je zvýšení tělesné teploty nad 38 °C. Teplota mezi 37 a 38 °C se pak označuje jako zvýšená. Zvýšená teplota není důvodem k léčbě a není nutno ji tedy řešit. Může se vyskytovat i nezávisle na akutním onemocnění, například při přetažení, v rámci menstruačních změn, při přehřátí organismu, atd.

Horečka není nemoc! Je to obranná reakce organismu a je součástí komplexní zánětlivé reakce.

Jak správně teplotu měřit:

Je několik důležitých pravidel, která je nutno dodržet, jinak může být měření nepřesné, tedy vést ke zbytečnému nebo naopak pozdnímu podání léků.

Zásady měření:

1. **Čím měřit** – Jako jediný přesný je pro děti určen klasický lihový teploměr. Pro běžné měření doma lze používat i různé formy digitálních teploměrů.
2. **Kde měřit** – u kojenců a batolat v konečníku, u starších dětí v podpaží. Měření v uchu či ústech je nepřesné. Teploměr zasouváme do konečníku cca 2 cm, tak aby jeho špička byla v kontaktu se svaly pánevního dna. Tedy ne hluboko ve střevě. Teplota v konečníku pak oproti teplotě tělesného jádra může vykazovat rozdíly v rozmezí -0,2 až +0,9 °C. Proto orientačně odečítáme 0,5 °C. Tedy od naměřené teploty v konečníku odečíst 0,5 °C.
3. **Kdy neměřit** – neměřte teplotu ihned po probuzení v posteli – je pravidelně zvýšená u většiny dětí. Neměřte ihned po podání léků od teploty, počkejte 1 hodinu (léky zabírají s odstupem).

Kdy měřit – změna chování, únava, pláč, bolest hlavy, nechutenství, horká kůže, rychlý pulz, zrychlené dýchání, průjem.

Léčba:

postup a základní doporučení pro vás. Horečku je třeba řešit komplexně.

1. Tekutiny:

Zásadní pro dobrou odpověď léků je dostatečné zavodnění dítěte.

S každým stupněm teploty nad 38 °C stoupá potřeba tekutin o 10%.

Další navýšení souvisí se zvracením či průjmem. Tekutiny

podáváme pokojové teploty či chlazené, po menších dávkách ale

často. Při odvodnění léky od teploty často nezabírají.

2. Mechanické chlazení:

je vhodné kombinovat s podáním léků pro snížení horečky. Provádíme buď koupel ve vaničce s vodou o teplotě kolem 30-32°C, cca 5 minut, nebo zábal do osušky namočené ve vlažné vodě na trup a hrudník na 10 minut. Ruce a nohy nebalíme. Procedury lze opakovat 3x za 2 hodiny. V zábalu dítě nepřikrýváme.

Mechanické chlazení nepoužíváme při výskytu chladných končetin a rozpáleného trupu, mramorované kůže, vyrážce.

3. Léky:

a) přípravky na bázi Paracetamolu – Paralen, Panadol, atd.

co 6 hodin.

Dávka dle návodu. Možno podávat

Brufen,

b) přípravky na bázi Ibuprofenu – Ibalgin, Nurofen,

hodinách.

Ibuprofen, atd. Podáváme po 8

Pro kojence jsou vhodné preparáty ve formě čípků nebo sirupu. Pro větší děti tablety

Oba typy preparátů je možno vzájemně střídat v předepsaných intervalech.

Oba typy preparátů používáme u dětí současně jako prostředky proti bolesti.

Kdy se nemusíte bát a můžu počkat:

teplota do 40 °C, trvajících 3 dny, bez výskytu alarmujících příznaků

Kdy lékaře vyhledat:

teplota nad 40°C, nebo některý z alarmujících příznaků

Alarmující příznaky: opakované zvracení, ochablost, dítě nereaguje na oslovení, poruchy hybnosti, ztuhlá šíje – dítě nemůže předklonit hlavu, mramorovaná kůže, krvavá vyrážka na kůži.

V Petřvaldě, dne 12.3.2017

MUDr. Tomáš Skýba