

Co je horečka?

Teplota mezi 37 a 38 °C se značuje jako **zvýšená teplota** (subfebrilie). Zvýšená teplota není důvodem k léčbě a není nutno ji řešit níže uvedenými postupy. Může se vyskytovat i nezávisle na akutním onemocnění, např. při přetažení, v rámci menstruačních změn, při přehřátí organismu apod. **Pozor:** nepodceňujte ale její častější nepravidelný či pravidelný výskyt, může signalizovat závažnější onemocnění jiného charakteru, takový stav vyžaduje podrobnější vyšetření

Horečka je zvýšení tělesné teploty nad 38 °C.

Horečka je obranná reakce organismu a je součástí komplexní zánětlivé reakce. Má pro organismus ochranný význam. Nejedná se o nemoc jako takovou, ale o signál informující o počínajícím onemocnění.

Kde měřit

U malých dětí měříme teplotu v konečnicku – rychloběžkou či digitálním teploměrem s ohebným koncem, zasouváme maximálně 1- 2cm. **Pozor:** teplota v tělesných dutinách je vyšší, proto v porovnání s měřením v podpaží **odečítáme 0,5°C**. Výjimkou jsou **kojenci do 6 týdnů, u nichž neodečítáme** a u kterých je normální teplota v konečnicku **36,5 – 37,2°C**. Pokud to dítě zvládne, měříme v podpaží. Lze měřit též v ústech, k dostání jsou i teploměry pro měření v ušním zvukovodu, zde však měření není tak přesné.

Kdy měřit

Je vhodné raději přeměřit teplotu, jestliže pozorujete některé z následujících příznaků:

- Změna chování, únava, pláč
- Bolest hlavy, odmítání jídla
- Horká suchá kůže, výrazně na hlavě a trupu, při zhoršování je kůže rukou i nohou chladná, na těle může být vlhká
- Zrychlený puls, výraznější bušení srdíčka
- Zrychlené dýchání (přes 40 výdechů na minutu)
- Žízeň
- U menších dětí průjem

Kdy s horečkou k lékaři?

- **VŽDY**, když se vyskytne některý z níže uvedených alarmujících příznaků!
- Když dítě málo pije.
- Vždy s dítětem mladším 3 měsíců.
- Když horečka 3. den neklesá.
- Když jste stavem dítěte znepokojeni.

Alarmující příznaky:

- Opakované zvracení
- Ochablost dítěte, nereaguje na běžná oslovení
- Poruchy hybnosti
- Ztuhlá šíje – dítě nemůže předklonit hlavu
- Mramorovaná kůže
- Krvavé skvrnky na kůži (po zatlačení dnem skleničky neblednou, nemizí)
- Výrazně chladné ruce, nohy
- Setrvalá teplota přes 39,5°C, trvající 24 hodin, měřená v podpaží

LÉČBA HOREČKY

- nutno řešit komplexně, níže jsou uvedeny základní postupy a doporučení:

1. TEKUTINY

Zásadní pro dobrou odpověď léků je dostatečné zavodnění dítěte. S každým stupněm teploty nad 38 °C stoupá potřeba tekutin o 10%. (další event.navýšení ztrát tekutin souvisí se zvracením či průjmem) Tekutiny podáváme pokojové teploty, nejlépe ale chlazené, po menších dávkách a častěji.

2. FYZIKÁLNÍ OVLIVNĚNÍ

studené zábaly, vlažná koupel, sprchování

-vhodná je kombinace s podáváním léků proti horečce

STUDENÝ ZÁBAL - provedení: na postel položíme igelitovou podložku, na ni suchou osušku a na tento povrch prostěradlo /osušku/ namočené do vlažné vody (25st.C) a vyždímané. Prostěradlem /osuškou/ ovineme tělo dítěte od podpažní jamky až po kotníky. Doba trvání zábalu se pohybuje od 10 do 15 minut /než se osuška zahřeje/. Zábal je možno během 2 hodin aplikovat 3x po sobě v 15min. intervalech. Dítě ze zábalu vybalíme, osušíme, chvíli ponecháme ještě v suchém ručníku a pak lehce oblékneme! Nebalíme do teplého oblečení! Dítě ve studeném zábalu nepřikrýváme! Pokles teploty po takto prováděných zábalech se pohybuje kolem jednoho stupně. Pokud má dítě studené končetiny nejsou zábaly vhodnou formou snižování tělesné teploty, stejně tak při infekčních onemocněních s kožním výsevem.

VLAŽNÁ KOUPEL: obvykle ve vaničce s malým množstvím vody (3-5cm) o teplotě 29-32°C, oplachujeme trup a končetiny po dobu 10-30 min., teplota v místnosti by měla být kolem 24°C

SPRCHOVÁNÍ VLAŽNOU VODOU: vhodné u dětí od začátku čtvrtého roku věku, několikaminutové /3-4min/, vlažnou vodou, lze opakovat

3. LÉKY (antipyretika): **paracetamol, ibuprofen**

- obvykle podáváme při teplotě nad 38,5st.C
- volně v prodeji v lékárně v různých lékových formách: čípky, sirup, tablety
- oba typy preparátů používáme u dětí současně jako léky proti bolesti

Obecná pravidla pro podávání léků proti horečce:

- Vždy si pečlivě přečtete příbalovou informaci.
- Dávkování je závislé na věku a tělesné hmotnosti dítěte a je třeba jej dodržovat.
- Pozor, abyste nepřekročili dávkování na 24 hodin!
- Velmi pečlivě se informujte o druhu účinné látky, abyste nepodali lék se stejnou látkou 2x krátce po sobě.
- Bez porady s lékařem nepodávejte léky déle než 3 dny.

PARACETAMOL (Panadol, Paralen)

V doporučeném dávkování je paracetamol považován za velmi bezpečný lék, pro dosažení optimálního účinku je nutné vyvarovat se poddávkování! Dávkování je závislé na věku a hmotnosti dítěte! Maximální účinek za 30 minut. Je možné ho podat i novorozencům, alergikům, astmatikům, pacientům s poruchou krevní srážlivosti a s gastrointestinálními potížemi. Je považován za lék první volby u novorozenců a při prevenci horečky v rámci očkování.

DÁVKOVÁNÍ: podávání po 6 hodinách tj. 4x denně
jednotlivá dávka = 15 mg/kg
max.celková denní dávka = 60 mg/kg

- lék lze v případě potřeby podat v intervalu po 4 hodinách tj. 6 x denně, ale musíme upravit dávkování na 10mg/kg/ pro jednotlivou dávku!

IBUPROFEN (Nurofen, Ibalgin, Brufen, Ibuberl)

Doporučuje se pro děti až *od hmotnosti 7 kg!* Vstřebávání ibuprofenu je rychlé. Maximální efekt proti teplotě je dosažen za 2-4 hodiny a trvá 4-8 hodin.

DÁVKOVÁNÍ: podávání po 8 hodinách tj. 3x denně

jednotlivá dávka = 10 mg/kg

max.celková denní dávka = 30mg/kg

- lék lze v případě potřeby podat v intervalu po 6 hodinách tj. 4 x denně, ale musíme upravit dávkování na 7,5mg/kg/ pro jednotlivou dávku!

Nikdy nepodávejte stejný lék na teplotu v kratším intervalu než je povoleno!

Obecně je dobré mít v domácnosti oba výše uvedené léky na teplotu ve dvou různých formách (sirup, čípky, u větších dětí žvýkací tablety nebo tablety).

Pokud teplota neklesne nebo opět v kratším intervalu nastoupá zpět, i přes dostatečnou dávku zvoleného léku, je možno **léky s rozdílnou účinnou látkou** mezi sebou **vzájemně prostřídat, odstup** mezi takto podávanými léky je min. **2 hodiny!**

KYSELINA ACETYLSALICYLOVÁ, kterou obsahují další běžné léky ke snižování horečky, se **nesmí podat dětem do 15 let!**

Na závěr:

Pamatujte, že dítě při horečce nesmí být bez dozoru, musí být opakovaně kontrolováno – celé, včetně stavu kůže. Důležité je, aby dostatečně pilo vlažné nápoje. Dítěti se snažte zajistit co největší pohodlí a klid, pokud Vás něco na jeho stavu znepokojuje, vyhledejte odbornou pomoc i v případě, že nejde přímo o některý z alarmujících příznaků.

tělesná teplota	doporučená opatření
37,5 °C – 38,5°C	pitný režim, klid, pohodlí, vhodné oblečení
víc než 38,5°C	léky proti horečce, fyzikální ovlivnění
40°C	vyhledání lékařské pomoci