

Správné snižování horečky u dětí



Horečka sama o sobě není nemoc, je jen příznakem onemocnění a patří k obranným mechanismům v těle, proto není třeba se jí za každých okolností a ihned od nástupu bránit. Při zvýšené teplotě se nemohou choroboplodné zárodky dobře množit a zároveň také vyšší teplota podporuje práci imunitního systému. Snižování horečky (nad 38 °C) pomocí léčivých přípravků je zásadní, aby byly podány v dávce vypočítané přesně podle tělesné hmotnosti dítěte a abychom se vyvarovali předávkování, ale i poddávkování. Podívejme se stručně, jak při horečce správně postupovat, abychom nic nezanedbali a zároveň však zbytečně nezasahovali do přirozeného obranného procesu malého organismu.

Jak teplotu měříme?

U malých dětí měříme teplotu v konečniku – rychloběžkou či digitálním teploměrem s ohebným koncem, zasouváme maximálně 1 cm. Pozor – teplota v tělesných dutinách je vyšší, proto v porovnání s měřeními v podpaží odečítáme 0,5 °C. Výjimkou jsou kojenci do 6 týdnů, u nichž neodečítáme a u kterých je normální teplota v konečniku 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 dítěti změřit teplotu?

Je vhodné přeměřit teplotu, pokud 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

Tělesná teplota v číslech

tělesná teplota měřená v konečniku	tělesná teplota měřená v podpaží	pojmenování stavu
více než 41 °C	více než 40,5 °C	vysoká horečka (hyperpyrexie)
více než 38,5 °C	více než 38 °C	horečka (febrilie)
37,5 °C – 38,5 °C	37 °C – 38 °C	zvýšená teplota (subfebrilie)

Alarmující příznaky, kdy neváháme vyhledat lékaře:

- 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 bez poklesu přes 39,5 °C měřená v podpaží 24 hodin

Kdy s horečkou k lékaři?

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

Co udělá lékař?

Lékař pečlivě prohlédne dítě celé, pokusí se zjistit příčinu nemoci a cíleně navrhne léčbu. Vyšetří moč na přítomnost signálu zánětu nebo cukru. Může z kapky krve z prstu vyšetřit CRP (C-reaktivní protein), nejčastěji se zvyšuje u bakteriální infekce, která se léčí antibiotiky.

Komplikace spojené s horečkou

Dehydratace – nedostatečné zavodnění organismu může být pro dítě nebezpečnější než samotná příčina horečky (u miminek jsou znakem suché rty a sliz-

Tělesná teplota (měřená v konečniku v °C)

- více než 41 °C
- 40 °C 24 hodin
- více než 38,5 °C
- 37,5 °C – 38,5 °C



doporučená opatření

- okamžité vyhledání lékařské pomoci
- vyhledání lékařské pomoci
- podání léků proti horečce, fyzikální opatření
- klid, pohodlí, vhodné oblečení, pitný režim, monitorování situace

nice, povlak na jazyku, ochablá jakoby stařecká kůže v podbřišku, apatie). Dbáme tedy na to, aby dítě vypilo **minimálně** stejně tekutin jako za normálního stavu, můžeme pít přislazovat.

Febrilní křeče – Od 6 ti měsíců do 6 let se mohou při horečce vyskytnout **křeče**. Dítě náhle ztuhne, zbledne až promodrá kolem úst, obrací „oči v sloup“, má záškuby v rukou i nohou. Trvá-li tento stav déle než 5 minut, má být dítě vyšetřeno za hospitalizace, v každém případě informujte o příhodě svého dětského lékaře.

Co mohu udělat sám?

Léky a fyzikální opatření

Není-li přítomen žádný alarmující příznak a je-li teplota nad 38 °C v podpaží, můžeme podat dítěti léky ke snížení teploty, které působí zároveň i proti bolesti. Lze je bez předpisu pořídit v lékárně. Nejčastěji užívané léky obsahují účinnou látku paracetamol a ibuprofen a jsou k dostání kromě tablet i ve formě vhodné pro malé děti, a to **sirupu** či **čípku**.

Obecná pravidla pro podávání léků proti horečce:

- Vždy si pečlivě přečtěte 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 nepodalí lék se stejnou látkou 2x krátce po sobě.

- Kombinování účinných látek se nedoporučuje pro jeho neúčelnost.
- Bez porady s lékařem nepodávejte léky déle než 3 dny.

Paracetamol – nejrozšířenější účinná látka užívaná ke snižování horečky

- U paracetamolu je doporučené dávkování 10-15 mg/kg v jednotlivé dávce.
- Maximální denní dávka je 60 mg/kg (24 hodin).
- Interval mezi jednotlivými dávkami by neměl být kratší než 6 hodin.
- K dosažení optimálního účinku je třeba dávkování stanovit co nejpřesněji podle tělesné hmotnosti dítěte a dodržet jednotlivou dávku tak, aby nedošlo k poddávkování. Např. 1 celou tabletu (500 mg) lze v jednotlivé dávce užít od hmotnosti dítěte 34 kg.
- Vždy je též nutné sledovat celkové množství užitého léčiva a nepřekročit maximální denní dávku (za 24 hodin).

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

Fyzikální snižování horečky: Kromě použití léků lze ke snížení horečky použít i tzv. fyzikální metody – především omývání houbou či zábaly. Voda použitá při těchto procedurách nikdy nesmí být ledová, ale vlažná.

Teplota v místnosti by měla být kolem 24 °C. Pokud objeví husí kůže či třesavka, procedury ukončete, ne tyto jevy horečku zvyšují.

Jak se omývá houbou? Do vany či vaničky napustíte 3-5 cm mírně teplé vody 29-32 °C, dítě posadíte do vody a čistou houbou omývejte trup a končetiny cca 10-30 minut.

Jak provádět zábaly? Do vlažné vody cca 25 °C namočíte osušku a na 10-15 minut zabalte dítě tak, aby byl zakryt hrudník a břicho. Ruce a nohy nechte volné. Proceduru lze zopakovat 3x za 2 hodiny. **V zábalu se dítě dále nepřikrývá.**

Kdy nepoužít fyzikální snižování teploty? K těmto metodám nepřistupujte, má-li dítě mramoranou kůži, pupínky, studené ruce a nohy, či pokud klade přílišný odpor.

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.