

SPRÁVNÝ POSTUP SNIŽOVÁNÍ HOREČKY U DĚTÍ

Horečka sama o sobě není nemoc, je jen příznakem onemocnění a patří k obranným mechanismům těla. Do teploty 38°C není nutné horečku snižovat.

Tělesná teplota (podpaží)	Pojmenování	Doporučená opatření
37°- 38°C	zvýšená teplota	klid, pohodlí, pitný režim, monitorování situace
více než 38°C	horečka	podání léků proti horečce, fyzikální opatření
více než 40°C	vysoká horečka	vyhledání lékařské pomoci

Jak teplotu měříme?

U malých dětí v konečníku, kde je teplota o 0,5° vyšší, proto z naměřené hodnoty odečítáme 0,5°C (výjimkou jsou kojenci do 6 týdnů). U větších dětí v podpaží jako u dospělých. Teplotu lze také měřit v ústech, zvukovodu, na čele. K tomu slouží speciální teploměry.

Doporučená opatření

Dítěti zajistíme klid, pohodlí, vhodné oblečení, dostatečný pitný režim vlažnými nápoji. Dítě nesmí být bez dozoru a musí být opakovaně kontrolováno (měříme teplotu, sledujeme změnu chování, odmítání jídla, bolest hlavy, zda není suchá kůže na hlavě a trupu, chladná na končetinách, zrychlený dech, průjem u malých dětí).

Je-li teplota nad 38°C, můžeme podat dítěti léky na snížení teploty. Nejčastěji se používá paracetamol a ibuprofen, dají se koupit ve formě sirupů, čípků nebo tablet. Dávkují se podle věku a tělesné hmotnosti. Pečlivě se informujte o druhu účinné látky, abyste nepodali lék se stejnou látkou dvakrát. Interval mezi jednotlivými dávkami jednoho druhu přípravku je 6 hodin. Kombinovat dvě účinné látky lze s odstupem 4 hodin. Bez porady s lékařem nepodávejte déle než 3 dny.

Kromě použití léků lze snížit horečku také tzv. fyzikálními metodami - především otírání vodou teplou asi 30°C (např. houbičkou), zábaly vlažnou vodou asi 25°C po dobu 15 minut. Pokud se objeví husí kůže či třesavka, procedury ukončete.

Lékaře vyhledáme vždy, když se vyskytne zvracení, ochablost dítěte, poruchy hybnosti, ztuhlá šíje, mramorová kůže. Dále vždy, když horečka trvá déle než 3 dny, u dítěte mladšího 3 měsíců, když dítě málo pije.