

Horečka

- **Normální tělesná teplota**, měřená nejčastěji v podpaždí, se pohybuje mezi 36,0 - 37,0 °C.
U malých dětí - kojenců a někdy batolat měříme teplotu v konečníku. Od naměřené hodnoty pak odečítáme 0,5 °C.
- O **zvýšené teplotě** hovoříme, jestliže se hodnoty pohybují od 37,0 do 38 °C. Pokud je teplota vyšší, nazýváme ji **horečkou**. Vysoká horečka (tzv. hyperpyrexie) je teplota nad 40,0 °C. Pokud trvá delší dobu, může dítě celkově ohrozit.
- Horečka může být průvodním příznakem celé řady onemocnění, u dětí ji nejčastěji způsobují infekce virové nebo bakteriální. Se vzestupem tělesné teploty se ale můžeme setkat i při celkovém přehřátí, při úrazech hlavy, otravách.
- **Déletrvající teplota nad 38 °C** může být v některých případech pro dítě nebezpečná. Každý další stupeň zvýšení tělesné teploty nad 37 °C totiž zvyšuje celkovou denní potřebu tekutin o 12%, celkovou spotřebu tělesné energie o 12% a tělesnou spotřebu kyslíku o 13%. Děti, které jsou primárně a dlouhodobě nemocné (s onemocněním srdce a dýchacího systému, s onemocněním mozku, děti náchylné k tzv. febrilním křečím, děti chudokrevné, děti s poruchou metabolismu - např. cukrovkou, děti s nedostatečným příjmem potravy) jsou déletrvajícím vysokou horečkou obzvláště ohroženy.
- **Na vzestup tělesné teploty u dítěte pomýšlejte**, pokud například dojde k nápadné změně jeho chování - dítě do té doby vitální je najednou nápadně spavé, unavené nebo je naopak podrážděné, neklidné. Začne si stěžovat na bolesti hlavy, břicha, bolesti rukou a nohou, kloubů, má zimnici. Dítě nemá chuť k jídlu, odmítá pít. Při prudkém vzestupu teploty se může objevit zvracení, zvláště při změně polohy (posazení). Horečku mohou provázet křeče.

Postup při ošetřování dítěte s horečkou:

- Pokuste se snížit tělesnou teplotu dítěte fyzikálním ochlazením povrchu jeho těla:
 - Dítě svlékněte, uložte do postýlky a zajistěte přívod čerstvého vzduchu (toto neprovádějte v době vzestupu teploty - obzvláště při třesavce, dítěti by to bylo nepříjemné, při zimnici dítě spíše zakryjte).
 - Ochlazujte šetrně povrch těla např. omýváním houbou, namočenou ve vlažné vodě, postupujte od hlavy k nohám. Pokud to dítě dobře snáší, můžete je vlažnou vodou osprchovat, nesprchujte ale dítěti hlavu.
 - Pokud uvedený postup není dostatečný nebo má-li dítě vysokou horečku, proveďte zábal - dítě na 10 - 15 minut zabalte nahé do několika osušek

namočených do vody chladné přibližně 15 - 18 °C. Zabal je možné opakovat 2x za hodinu.

- Můžete přiložit sáčky obsahující chladící gel do oblasti třísel

Podávejte dostatečné množství tekutin, lépe častěji a po malých dávkách, myslete na zvýšenou tělesnou potřebu tekutin při horečce.

- **Podějte léky snižující horečku** (tzv. antipyretika), pozor - nezaberou ihned - začínají účinkovat přibližně po 30 až 60 minutách, maximálního účinku dosahují za 2 - 4 hod. po podání. Léky současně působí proti bolesti a částečně protizánětlivě. Kojencům podávejte léky v čípcích, větším dětem v sirupu, či tabletách.

- **Léky obsahující jako účinnou látku paracetamol** (Paralen čípky, tablety, Panadol sirup) podejte lék v dávce 15mg/kg/dávku, podat max. 4 x denně po 6 hod.

- **Léky obsahující jako účinnou látku ibuprofen** (Brufen sirup, Ibalgin, Nurofen) podávejte v dávce 10 mg/kg/dávku, podat max. 3 x denně po 8 hod.

Uvedené léky je možné při těžkých a déletrvajících horečkách mezi sebou střídat po 4 hodinách. **Nikdy nepodávejte dětem na snížení teploty léky obsahující kyselinu acetylsalicylovou (Acylpyrin)**, můžete dítěti způsobit poškození jater i dalších orgánů.

- Pokud dítě zvrací, preferujeme čípky a naopak, pokud je průjem , je vhodnější podat sirup event. tabletu.
- Trvá-li horečka déle než 2 dny, vždy zajistěte odborné lékařské vyšetření dítěte.
- Zvýšenou teplotu do 38 °C (pokud dítěti nepůsobí výrazné obtíže) nemusíte snižovat, je svým způsobem prospěšná v rámci obrany organismu před infekcí. Toto neplatí u dětí rizikových, výše uvedených skupin.