

VROČINA PRI OTROCIH

Pri otrocih je eden od glavnih znakov bolezni povišana telesna temperatura (vročina), ki je posledica procesov nastajanja toplote v organizmu in oddajanja odvečne toplote iz organizma. Normalno telesno temperaturo in vročinske odzive uravnava termoregulacijski center v možganih, ki se pri dojenčkih in majhnih otrocih še razvija. Vročina sama po sebi ni nevarna, razen v redkih primerih in kadar ob vročini napačno ukrepamo. Zato je zelo pomembno, da čim prej odkrijemo vzrok za bolezen, ki je privedel do vročine, opazujemo splošno stanje otroka in druge bolezenske znake.

NAJPOGOSTEJŠI VZROKI VROČINE PRI OTROCIH

Vročina je običajno le eden od bolezenskih znakov in pomemben odziv organizma. Vzroki za vročino pri otrocih so povečano nastajanje toplote v organizmu, najpogosteje ob virusni ali bakterijski okužbi, moteno oddajanje toplote v okolico, ob naporu, večji mišični aktivnosti, povečanem presnavljanju, nekaterih boleznih žlez (npr. ščitnice), vročinski kapi, pregretju dojenčkov, izsušenosti (dehidraciji) telesa itn.

SPLOŠNI UKREPI ZA ZNIŽEVANJE VROČINE

Če je telesna temperatura pri otroku zvišana od 37°C do 38°C, je ne znižujete, saj se z njo organizem bori proti bolezni. Telesno temperaturo, ki naraste nad 38,5°C (merjeno pod pazduho), pa je treba zniževati. Pri sicer zdravem otroku (brez kroničnih bolezni), ki je živahen in neprizadet ter dobro pije in lula, lahko počakamo z zniževanjem temperature tudi do 39°C.

Cilj zniževanja zvišane temperature je zmanjšati neugodje, ublažiti glavobol in bolečine v udih ter preprečiti vročinske krče pri občutljivih otrocih (znižujemo že pri nizko povišani telesni temperaturi). Za zniževanje telesne temperature pri otroku vam priporočamo, da:

- > **mu ponudite več tekočine (mlačni čaji, voda, radenska, sadni in zelenjavni sokovi),**
- > **ga toplo pokrijete, dokler mu temperatura raste, ga zebe in trese. Otroka primerno oblecite (na sebi naj ima le toliko obleke, da se ne počuti neprijetno), dokler vročina doseže vrh. Bodite pozorni na to, da otroka ne boste preveč oblekli, saj se bo s tem še bolj pregrel in se mu bo vročina še povišala,**
- > **temperatura bivalnega prostora naj bo 20°C – 22°C,**
- > **otroka pokrijte le z rjuho.**



ZNIŽEVANJE TELESNE TEMPERATURE Z ZDRAVILI

Proti vročini so na voljo številna zdravila v obliki sirupov, tabletk in svečk. Antipiretiki so zdravila, ki z delovanjem na termoregulacijski center v možganih postopno znižajo povišano telesno temperaturo. Otroku z vročino prek 38,5°C (merjeno pod pazduho) izjemoma dajemo proti vročini oz. otrokom z vročinskimi krči trikrat do štirikrat dnevno. Pri odmerjanju upoštevajte telesno maso otroka.

Najpogosteje se uporablja paracetamol, ki ga lahko dajete pri vseh starostnih skupinah. Pri novorojenčkih in dojenčkih do 3. meseca starosti ga pa le po nasvetu zdravnika. Paracetamol, kot npr. Lekadol, Calpol, Daleron, Panadol ima naslednje lastnosti:

- > je v obliki sirupa (120 mg/5 ml, 250 mg/5 ml), v obliki svečke (60 mg ali 120 mg),
- > odmerek je 10 - 15 mg na kilogram telesne teže na odmerek,
- > 8 kg težak otrok lahko dobi 5 ml / 5 - 6 ur (= 15 mg / kg) sirupa 120 mg/5 ml,
- > učinkovati začne po približno 20 oz. 30 minutah,
- > največji učinek doseže med prvo in drugo uro ter deluje štiri do šest ur,
- > otroku ga dajemo največkrat štirikrat dnevno,
- > v lekarni je dosegljiv na zdravniški recept ali brez zdravniškega recepta v različnih farmacevtskih oblikah, kot sirup, svečke, zrnca za peroralno raztopino ali tablete.

IBUPROFEN (Ibuprofen, Brufen)

- > je v obliki sirupa (20 mg/ ml) za otroke po dopolnjenem 6. mesecu starosti,
- > odmerjamo je 5 - 10 mg na kilogram telesne teže,
- > 10 kg težak otrok lahko dobi 2,5 ml (pri temperaturi, nižji od 39°C) do 5 ml sirupa (pri temperaturi, višji od 39°C),
- > otroku ga dajte trikrat do štirikrat dnevno (na 6 - 8 ur).

VOLTAREN

- > je v obliki svečk po 12,5 mg in po 25 mg,
- > njegova uporaba je le izjemoma, saj pogosto zelo hitro zniža povišano telesno temperaturo, kar lahko povzroči še hujši stres kot sama povišana telesna temperatura. Najbolj primeren je, kadar želite pri otroku hitro znižati povišano telesno temperaturo med vročinskimi krči,
- > odmerek je do 1 mg na kilogram telesne teže, dajte pa ga na 8 do 12 ur.

KDAJ JE TREBA K ZDRAVNIKU Z OTROKOM, KADAR IMA POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO?

Opozorilni znaki, ki zahtevajo nujen in čimprejšnji obisk zdravnika, so velik napor pri dihanju, pospešeno dihanje, bleda in sivo modrikasta koža, slaba odzivnost, slaboten jok, pretirana zaspanost in neješčnost.

Ne odlašajte z obiskom pri zdravniku:

- > če se vam zdi, da je otrok s povišano telesno temperaturo prizadet ali resno bolan,
- > pri otrocih, mlajših od treh mesecev z vročino nad 38°C; pri otrocih, mlajših od 6 mesecev z vročino nad 39°C; pri vseh otrocih z vročino nad 40°C. Te vrednosti morajo biti izmerjene pod pazduho. Če merite v ustih, je mejna vrednost višja za 1°C, merjena v ušesu in danki pa za 1 do 2°C,
- > če vročina traja več kot pet dni,
- > če nastopi tudi izpuščaj na koži,
- > če ima otrok znake izsušitve telesa,
- > ko vročina nastopi pri otrocih s kroničnimi srčnimi ali pljučnimi obolenji, sladkorno boleznijo, poškodbo glave, vročinskimi krči ali epilepsijo,
- > če pri vročini nastanejo tudi vročinski krči,
- > če se otrok ne odziva na zdravljenje z antipiretiki in splošnimi ukrepi in traja vročina dlje kot tri dni, še posebej, če se otrokovo stanje slabša,
- > ob nastopu visoke vročine po vmesnem nekajdnevem izboljšanju.

Povzeto po: Moj otrok ima vročino, prim. Rasta Rakar Radešček, dr. med. in po Smernicah NICE.