



PRAKTICKÉ RADY
PRE RODIČOV

HORÚČKA U DETÍ



Horúčka je sprievodným príznakom mnohých chorôb. **Počas horúčky sa stimuluje imunitný systém dieťaťa**, zvyšuje sa aktivita a funkcia bielych krviniek, utlmuje sa množenie baktérií, zvyšuje sa protivírusová aktivita, zvyšuje sa intenzita metabolických procesov buniek a tým sa podporujú procesy zapojené do imunitnej odpovede. Horúčka teda najčastejšie znamená, že **vaše dieťa bojuje proti infekcii**.

Nebezpečná nie je samotná teplota, ale skôr jej výška, trvanie a vlastné ochorenie.

Normálna teplota	36 – 37 °C
Zvýšená teplota	37,1 – 37,9 °C
Vysoká teplota (horúčka)	38 – 39 °C
Veľmi vysoká teplota (hyperpyrexia)	nad 39,1 °C

NEZABUDNITE, ŽE:

- Prvú pomoc pri horúčke podáva vždy rodič.
- Dieťa nesmie byť pri horúčke bez dozoru, treba ho opakovane kontrolovať.
- Snažte sa dieťaťu zabezpečiť čo najväčšie pohodlie a pokoj. Ak vás niečo na jeho stave znepokojuje, vyhľadajte odbornú pomoc.
- V domácej lekárnici by nemali chýbať lieky na zníženie horúčky.
- Ak ste už mali u svojho dieťaťa skúsenosť s febrilnými kŕčmi, odporúčame zabezpečiť si čapíkovú, eventuálne tabletovú formu Diazepamu podľa odporúčania lekára.
- V prípade uložených liekov nezabudnite kontrolovať ich expiráciu, t. j. platnosť, dokedy možno liek použiť.

ČO JE DÔLEŽITÉ VEDIEŤ PRI MERANÍ TELESNEJ TEPLoty?

- Použiť správny teplomer.
- Zvoliť si vhodné miesto na meranie (rôznymi teplomermi sa dá merať na rôznych častiach tela).
- Správne odčítať a vyhodnotiť namerané údaje.





AKO MERIAME TEPLOTU?

Ponuka slovenského trhu, čo sa týka predaja teplomerov pre detí, je veľmi veľká.

V súčasnosti sú preferované **digitálne teplomery** na meranie telesnej teploty v konečníku, pod pazuchou alebo v ústach. Ukazujú najvyššiu nameranú teplotu. Ukončenie merania je sprevádzané zvukovým signálom teplomera.

INFRAČERVENÝ TEPLOMER

Ponúka najmodernejší a najrýchlejší spôsob merania telesnej teploty (meranie v uchu, na čele). Ľudské telo vyžaruje teplo v podobe infračerveného žiarenia, ktoré je normálnym okom neviditeľné. Môžeme ho však zachytiť pomocou špeciálnych senzorov zabudovaných napr. v hlavicu infračerveného teplomera. Namerané hodnoty sa zobrazujú na displeji teplomera. Začiatok aj ukončenie merania sú vždy sprevádzané zvukovým signálom teplomera. Pri meraní treba pamätať na používanie kvalitného teplomera, niektoré elektronické teplomery sú nepresné, nie sú totiž kalibrované, pri niektorých by mala byť teplota odčítaná až o niečo neskôr po akustickej/optickej signalizácii teplomera.

ORTUŤOVÉ TEPLOMERY

V mnohých domácnostiach sa ešte nachádzajú **ortuťové teplomery**, ktorými môžeme merať telesnú teplotu v konečníku aj v podpazuší; pokiaľ máme tento teplomer doma, môžeme ho používať, treba dať pozor len pri jeho manipulácii. Meranie týmto teplomerom je spoľahlivé.

Podľa súčasne platných smerníc Európskej únie sa už nesmie uvádzať na trh ortuť v teplomeroch určených na meranie telesnej teploty.

RÝCHLOBEŽKA

Malým deťom meriame teplotu v konečníku tzv. „rýchlobežkou“ alebo digitálnym teplomerom s ohybným koncom. Teplomer zasúvame do konečníka maximálne 1 cm.

Pozor! Teplota v telesných dutinách je vyššia, preto v porovnaní s meraním v podpazuší odpočítame 0,5 °C. Výnimkou sú dojčatá do 6 týždňov, u ktorých neodpočítavame 0,5 °C, pretože normálna teplota v konečníku je 36,5 – 37,2 °C.

Ak to dieťa zvládne, **meriame telesnú teplotu v podpazuší**. Pokožka v podpazuší musí byť suchá, dieťa musí byť pokojné, nesmie nepohybovať ramenom, ruka, pod ktorou meriame telesnú teplotu, je položená na druhom ramene, lakeť je pritisnutý k hrudníku. Tento spôsob nie je vhodný u nepokojných detí a u detí v bezvedomí. Čas merania 7 až 10 minút.

Teplotu môžeme merať aj v ústach. Pri meraní nesmie však dochádzať k pohybu a k posunu teplomera v ústach, čo je u detí dosť ťažké. Toto meranie je nepresné a ovplyvňujú ho teplota požitej stravy, frekvencia dýchania, vdychovanie studeného alebo teplého vzduchu. U detí sa málo využíva.



ZNÍŽENIE HORÚČKY

ZVÝŠENÝ PRÍJEM TEKUTÍN

Podávajte slabší čaj (skôr chladný ako teplý), riedený džús alebo pitnú vodu v malých množstvách, ale často. Bez dostatočného prísunu tekutín teplotu nezvládnete. Čím je dieťa menšie, tým skôr je ohrozené dehydratáciou (odvodnením). Netrápte sa, ak dieťa nechce jesť.

DIEŤA POČAS HORÚČKY OBLIEKAJTE DO BAVLNENÉHO ĽAHKÉHO ODEVU

Viac vrstiev oblečenia bráni dostatočnému ochladzovaniu organizmu. Ak sa dieťa potí, okamžite ho prezlečte. V noci ho prikryvajte len ľahkou prikrývkou (nepoužívajte deky a iné nepriedušné prikrývky).

POTENIE (RECEPT STARÝCH MÁM) NIE JE VHDNÉ NA ZNÍŽENIE TEPLoty U MALÉHO DIEŤAŤA

Nemá totiž ešte zrelý mechanizmus regulácie telesnej teploty a mohlo by sa prehriať.

AK MÁ DIEŤA TRIAŠKU, POCIT ZIMY (ZVYČAJNE MU VTEDY TEPLota STÚPA), STUDENÉ KONČATINY

Prikryte ho prikrývkou alebo dekou a podávajte teplé tekutiny.

DIEŤA S HORÚČKOU NEMUSÍTE ZA KAŽDÚ CENU UDRŽAŤ V POSTELI

Nemalo by však mať zvýšenú aktivitu (behať a zvýšene sa namáhať).

FYZIKÁLNE METÓDY CHLADENIA ORGANIZMU

1 POTIERANIE TELA VLAŽNOU VODOU PRI KÚPELI,

2 SPRCHOVANIE VLAŽNOU VODOU OD NÔH HORE K TRUPU

(vodu treba nechať z kože čiastočne odpariť),

3 VLAŽNÉ ZÁBALLY,

k tejto metóde pristupujte vtedy, ak je nameraná telesná teplota nad 39 °C v konečníku alebo v podpazuší. Pomôže schladiť organizmus, kým dôjde k účinku lieku, ktorý ste proti horúčke podali. Najväčšia účinnosť tejto metódy je prvých 30 minút.

POSTUP PRI KÚPELI

- Vaňu naplniť vodou teplou asi 29 až 34 °C do výšky 2,5 – 5 cm.
- **Nepoužívať studenú vodu, pretože môže vyvolať triašku a teplota sa ešte viac zvýši.**
- Dieťa posadíte do vody a pomocou špongie, froté uteráčika alebo žinky nanášajte malé množstvo vody na trup, ruky a nohy dieťaťa. Voda sa postupne odparuje a telesná teplota sa znižuje.
- Teplota v miestnosti má byť 22 – 25 °C.
- Potieranie opakujte do 5 minút a teplotu merajte každých 20 minút, až kým sa nezníži na 38 °C. Celý kúpeľ trvá asi 40 minút (ale nezabudnite vodu obmieňať, pretože sa postupne ochladzuje).
- Ak dieťa takýto postup odmieta, položte ho do vody a umožnite mu, aby v nej sedelo a hralo sa.

POSTUP PRI SPRCHOVANÍ

- Sprchovať začnite od nôh postupne smerom hore tak, aby ste dieťa ochladzovali postupne.
- Vodu treba nechať z kože odpariť, dieťa následne len zľahka zabalit do osušky alebo do plachty.



POSTUP PRI ZÁBALOCH

- Vhodnú tkaninu (uterák, plienka, plachta) namočte do vody 20 - 25 °C teplej, dobre vyžmýkajte a obtočte okolo hrudníka (ruky a nohy dieťaťa vynecháme). Potom dieťa zabalte do suchej prikrývky.
- Zábal aplikujte dieťaťu na 10 až 15 minút. Odporúčaná teplota okolia je 24 °C.

POZOR

Neznižujte teplotu ochladzovaním, pokiaľ má dieťa triašku, pocit zimy (zvyčajne mu vtedy teplota stúpa) alebo výrazne chladné končatiny, mramorovanú kožu pri vysokej teplote. Vtedy treba dieťa prikryť a podávať teplé tekutiny.



LIEKY PRI HORÚČKE

- Ak je teplota nad 38 °C, môžete sami podať dieťaťu lieky na zníženie teploty, ktoré zároveň pôsobia aj proti bolesti. Možno si ich bez predpisu kúpiť v lekárni.
- Najčastejšie používané lieky obsahujú účinnú látku paracetamol a ibuprofén a dostať ich nielen vo forme tabliet, ale aj vo forme vhodnej pre malé deti, teda vo forme sirupu alebo čapíka.
- KYSELINA ACETYLSALICYLOVÁ (Acylpyrín, Anopyrin, Aspirín) sa ako liek na znižovanie horúčky neodporúča podávať u detí do 15 rokov.

PRAVIDLÁ PODÁVANIA LIEKOV PROTI HORÚČKE:

- Vždy si pozorne prečítajte príbalovú informáciu.
- Dávkovanie závisí od veku a od telesnej hmotnosti dieťaťa a treba ho dodržiavať.
- Dávajte pozor na to, aby ste neprekročili dávkovanie na 24 hodín.
- Veľmi pozorne si všimnite informácie o druhu účinnej látky, aby ste nepodali liek s rovnakou látkou 2-krát krátko za sebou.

KOMPLIKÁCIE PRI HORÚČKE

DEHYDRATÁCIA

U malých detí, pre väčší telesný povrch a väčší podiel mimobunkovej tekutiny v tele, hrozí vyššie riziko dehydratácie, čo má za následok zníženie prietoku krvi kožou a udržiavanie vysokej telesnej teploty. V ťažkých prípadoch môže dôjsť k šokovému stavu a k rozvratu vnútorného prostredia. U dehydratovaných detí sa častejšie vyskytnú aj nežiaduce účinky podávaných liekov, preto ak dieťa neprijíma dostatočné množstvo tekutín, zvracia alebo má hnačky, je potreba navštíviť lekára.

FEBRILNÉ KRČE

Vyskytujú sa takmer výlučne u detí vo veku od 6 mesiacov do 5 rokov, s maximom výskytu medzi 12. a 18. mesiacom života. Simplexné febrilné krče majú generalizovaný, tonicko-klonický charakter. Prejavujú sa kríčmi končatín, poruchami vedomia, zástavou dýchania až zmodraním. Počiatočné tonické krče prechádzajú do klonických. Záchvat trvá niekoľko minút, ale môže trvať aj dlhšie. Postihujú 2 až 5 % detí a u niektorých sa môžu opakovať aj viackrát.



Liečba febrilných kŕčov patrí vždy do rúk lekára, treba teda privolať rýchlu zdravotnú pomoc. Kým však lekár dorazí, prvé kroky môžu podniknúť aj samotní rodičia.

- 1** Zabezpečiť, aby dieťa nespadlo a neudrelo sa, najlepšie je položiť ho na bok do stabilizovanej polohy.
- 2** Ak ste nepodali liek proti horúčke, telesnú teplotu premerajte a podajte antipyretikum vo forme čapíka, **nikdy nie per-os!**
- 3** Dieťa ochladzovať, teplú miestnosť vetrať.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

- 1) Správne znižovanie horúčky u detí, 2016, <https://detskechoroby.rodinka.sk/detske-choroby/ojoj/horucka-teplota/spravne-znizovanie-horucky-u-deti/>.
- 2) Šašinka, M., Šagát, T., Kovács, L., a kolektív. *Pediatricia 1+2*, 2007, Herba, s. 1450, ISBN 8089171491.
- 3) Vlková, L. Ako na horúčku u detí, 2015, <https://najmama.aktuality.sk/clanok/241295/ako-merat-teplotu-babacku-a-ako-starsiemu-dietatku-ktorym-teplomerom-a-kde/>.

VYPRACOVALA:

PhDr. Milena Cifruľáková

hlavná sestra v odbore pediatria v sieti nemocníc Svet zdravia