

POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA

je običajno prvi znak pri nalezljivih boleznih.



Vir (foto): www.vizita.si

VROČINA SAMA PO SEBI NI NEVARNA, JE PA LAHKO NEVARNA BOLEZEN, KI JE VROČINO POVZROČILA.

Povišana telesna temperatura:

- je spremljevalec določene bolezni in ni bolezen. Je način obrambe mehanizma pred boleznijo, saj s tem zavre razmnoževanje nekaterih mikroorganizmov.
- Ko temperatura narašča, otroka zebe, ko pada, se poti.

O POVIŠANI TELESNI TEMPERATURI GOVORIMO KADAR IZMERIMO TEMPERATURO:

- več kot **37,2°C** pod pazduho,
- v ušesih in ustih več kot **37,5 °C**
- in v zadnjici **38°C**.

Temperaturo merimo potem, ko otroku slečemo topla oblačila in po hranjenju, da ne dobimo lažnih visokih vrednosti telesne temperature.

CILJ ZNIŽEVANJA TELESNE TEMPERATURE je, da preprečimo morebitne škodljive posledice in da izboljšamo otrokovo počutje.

PRAVILOMA NE ZNIŽUJEMO VROČINE DO 38,5 °C, ČE OTROK NIMA TEŽAV

(ne joka pretirano ali neutolažljivo, je zadovoljen, pri zavesti, normalno reagira na okolje, ima normalno barvo kože, ustnic in jezika ter ima vlažne sluznice)

Kadar pa telesna temperatura naraste nad 38,5°C (merjeno pod pazduho), jo je potrebno zaradi nevarnosti vročinskih krčev zniževati.

SPLOŠNI UKREPI za zniževanje:

- ponudimo več tekočine (mlačni napitki - čaj, voda, radenska, sveže stisnjeni sadni sok, ..)

Priporočamo, da otrok popije vsaj 1 dl tekočine na kilogram teže na dan (1 liter na 10 kg teže):

otroci težki 10 kg naj popijejo 1 liter dnevno

- dokler temperatura raste, otroka zebe in trese, zato ga toplo pokrijemo, ko vročina doseže vrh, naj bo otrok lahko oblečen, pokrijemo ga le z rjuho odstranimo tople odeje in oblačila;
- temperatura bivalnega prostora naj bo 20°C-22 °C
- ob vročinskih krčih - namestite otroka v bočni položaj, obvarujte ga pred poškodbami, slecite ga in obvijte z hladnimi obkladki, če imate svečko mu jo aplicirajte.

TELESNO TEMPERATURO ZNIŽUJEMO Z:

- NARAVNIMI METODAMI
- ZDRAVILI

*NARAVNE METODE:

MLAČNA KOPEL - Otroka golega položimo v banjo,



napolnjeno z vodo, ki je za 1°C nižja kot otrokova temperatura. Nato vodo postopoma ohlajamo z dodajanjem hladne vode pri otrokovih nogah. Voda naj se v 10 minutah ohladi za 10°C (ne manj kot 29°C). Če otroka

zebe ali med kopeljo pomodri jo takoj prekinemo. Po kopeli otroka do suhega obrišemo in lahkotno oblečemo.

• MLAČNI OVITKI

Golega otroka zavijemo v rjuho, ki smo jo prej namočili v mlačno vodo (29°C -32°C) in jo oželi. Dodatno ga pokrijemo z odejo in počakamo nekaj minut. V primeru da se temperatura ne zniža, postopek ponovimo 2-3x. Nato otroka dobro obrišemo, oblečemo in položimo v posteljo.

*ZDRAVILA:

□ Proti vročini so na voljo številna zdravila v obliki sirupov, tablet in svečk.

PARACETAMOL (Lekadol, Calpol, Daleron, Panadol):

- sirup (120mg/5ml, 250mg/5ml) ali svečka (120mg)
- odmerjamo 10-15mg na kg telesne teže/odmerek, npr. 8kg težak otrok -5ml (120mg/5ml) sirupa/odmerek
- dajemo na 5-6 ur, izjemoma na 4 ure

IBUPROFEN (Ibuprofen, Brufen)

- sirup (20mg/ml) za otroke po 6. mesecu starosti
- odmerjamo 5-7,5 mg na kg telesne teže/odmerek, npr. 10kg težak otrok -2,5 ml (TT do 39°C) ml, -5 ml (TT nad 39°C)
- Dajemo na 6-8 ur, 3-4x dnevno

VOLTAREN

- svečke (12,5mg in 25mg)
- odmerjamo do 1mg na kg telesne teže/odmerek
- dajemo na 8-12 ur

Voltaren uporabljamo IZJEMOMA, predvsem pri vročinskih krčih!

KDAJ K ZDRAVNIKU:

- dojenček do 3 meseca starosti isti dan,
- če je otrok brezvoljen, zaspan, ne reagira na spremembe v okolici, je bled, opazite pospešeno dihanje, izsušenost-dehidracijo (suhe pleničke) in slaboten jok,
- kadar vročina vztraja več kot tri dni,
- ob vročinskih krčih (napad, ko otrok otrpne, se ne odziva, obrača oči, stiska pesti in se trese). Pojavijo se ob hitrem nenadnem naraščanju telesne temperature nad 38,5 °C med 6 mesecem in 6 letom starosti,
- ob vročini z mrzlico ali vedno, ko je telesna temperatura nad 40 °C.

OPOZORILNI ZNAKI, KI ZAHTEVAJO NUJEN IN ČIMPREJŠNJI OBISK ZDRAVNIKA!

- velik napor pri dihanju
- bleda in sivo modrikasta koža
- slaba odzivnost
- slaboten jok
- pretirana zaspanost
- odklanjanje tekočine
- hitro nastajajoč neiztisljiv izpuščaj
- vročinski krči
- bruhanje

ČE SE VAM ZDI, DA JE OTROK PRIZADET ALI RESNO BOLAN, SE NE ODZIVA NA KLICE/VPRAŠANJA, POTEM NE ODLAŠAJTE Z OBISKOM PRI ZDRAVNIKU!

NORMALNA TELESNA TEMPERATURA:

- Med 36-37°C (merjena pod pazduho)
- + 0,3°C (v ušesu)
- + 0,5°C (v rektalno)

OTROK GRE LAHKO V ŠOLO/VRTEC KO VSAJ 2 DNI NIMA POVIŠANE TELESNE TEMPERATURE.

Pripravila: Mateja Avsec Jozić, dipl.m.s

Pregledala: Natalija Gradišek, dr.med., spec.ped.

ZDRAVSTVENA VZGOJA

KONTAKT: 03 56 55 044

E MAIL: zdravstvena.vzgoja@zd-zagorje.si

Povišana telesna temperatura pri otroku - kaj storiti?

(Nasveti za starše)



Foto: www.buscek-center.com

SEPTEMBER 2016