

VROČINSKA STANJA PRI OTROCIH

Kakšna je normalna telesna temperatura, kdaj je povišana, kdaj je »nevarna«, kako ukrepamo, katera zdravila in kdaj so primerna in kako jih odmerjamo, so najpogostejša vprašanja staršev bolnih otrok v lekarni. V tem prispevku podajamo nekaj več informacij in odgovorov na najpogostejša vprašanja.

POVIŠANA TELESNA TEMPERATURA PRI OTROKU

MESTO MERITVE	TEMPERATURA
Pod pazduho	Nad 37,2°C
V zadnjiku	Nad 38°C
V ustih	Nad 37,5°C
V ušesu	Nad 38°C

Najnižje vrednosti so izmerjene zgodaj zjutraj, najvišje med 16. in 18. uro, razlike pa so lahko le nekaj desetink stopinje.

Telesno temperaturo moramo meriti 10-15 minut po tem, ko smo otroka vzeli izpod tople odeje oziroma smo mu slekli topla oblačila, in po hranjenju, da bi se izognili umetno povišanim temperaturam.

POSEBNOSTI PRI DOJENČKIH IN MALIH OTROCIH

Dojenčki in mlajši otroci zaradi nerazvitosti osrednjega živčevja slabše uravnavajo telesno temperaturo in zato je odvisnost od zunanjih dejavnikov večja. Tako so bolj nagnjeni **k podhladitvi zaradi:**

- nizke temperature okolja,
- premalo oblačil,

ali **k pregrevanju zaradi:**

- visoke temperature okolja,
- premalo zaužite tekočine,
- preveč oblačil,
- otrokove dejavnosti (tekanje, skakanje).



KATERI SO NAJPOGOSTEJŠI RAZLOGI ZA POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO PRI OTROCIH

- akutne virusne okužbe (npr. «navadni prehladi», okužbe nosu, žrela, srednjega ušesa, sapnika, pljuč),
- bakterijske okužbe,
- reakcije po cepljenju ali nekaterih zdravilih,
- poškodbe tkiv,
- stanje izsušenosti,
- poškodbe osrednjega živčevja

Kar v 90 % so prav virusne okužbe glavni razlog za povišano telesno temperaturo.

ALI LAHKO RAST ZOB POVZROČI POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO?

Da, vendar se temperatura le redko dvigne nad 38°C in traja več kot 8 ur. Da bi lahko postavili tako diagnozo, je treba najprej izključiti druge možne vzroke.



ALI JE VISOKA TELESNA TEMPERATURA »NEVARNA«?

Vročina do 38,5°C pod pazduho pomaga obrambnemu delovanju telesa, zato je ne znižujemo, če ne povzroča izrazito neugodnega počutja. Izjema so otroci s srčnimi in kroničnimi pljučnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, vročinskimi krči in epilepsijo. Vročina ima torej obrambno vlogo, saj spodbudi obrambne dejavnike in pripomore h krajšemu poteku okužbe.

Prisotnost povišane telesne temperature je pomembna pri diagnozi bolezni, izbiri ustreznega zdravljenja in nadzoru nje učinkov.

Kadar je **temperatura višja od 38,5 in 39°C**, obstaja nevarnost neželenih učinkov:

- neugodje je povezano s hitrejšo izgubo tekočin in soli, pospešenim delovanjem srca in glavobolom,
- pri temperaturi nad 41°C obstaja nevarnost možganskih poškodb, kar pa se ne dogaja pri bolezni, ampak pri visokih temperaturah okolja (zaprt avto, sončna pripeka ipd.).



S KATERIMI UKREPI LAHKO ZNIŽAMO POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO?

Pred začetkom zniževanja telesne temperature z zdravili, izvedemo še nekaj pomembnih ukrepov:

- odstranimo tople odeje in oblačila,
- znižamo temperaturo v sobi na 21-22°C ter jo prezračimo,
- otroku damo piti dovolj tekočine (zeliščni čaj ali razredčen sadni sok), da bo nadomestil tekočino, ki jo izgublja skozi kožo. Otrok, ki tehta 10 kg, potrebuje ob vročini približno 1,2 l tekočine v 24 urah, pri 20 kg 1,8 l tekočine, pri 30 kg 2,2 l tekočine itd.
- pri vročini nad 39°C, če zdravila ne pomagajo in se otrok počuti neugodno, so priporočljivi obkladki in kopeli. Otroka položimo v prijetno toplo kopel, kjer ima voda 39°C, nato pa jo z dodajanjem hladne vode v 5 minutah ohladimo do 32°C. Otroka hladimo od 5 do 10 minut; če ga trese mrzlica ali močno joka, prenehamo z ohlajanjem ali povišamo temperaturo kopeli.

KATERA ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE POVIŠANE TELESNE TEMPERATURE SO PRIMERNA ZA OTROKE?

Preprosti analgetiki, kot so paracetamol in nesteroidna protivnetna zdravila, so dokazano učinkoviti za lajšanje vročine in bolečin pri otrocih. Med seboj se razlikujejo po odmerkih, starosti, pri kateri se uporabljajo in po stranskih učinkih.

- Paracetamol je zdravilo izbire po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije in je primerno sredstvo za zniževanje temperature pri vseh starostnih skupinah, ne le pri otrocih,
- Ibuprofen, naproksen, diklofenak so učinkoviti za lajšanje bolečin in vročine pri otrocih, starejših od 6 mesecev,
- Acetilsalicilna kislina uporabljamo le pri otrocih, starejših od 12 let, sicer lahko pride do hudih poškodb jeter in osrednjega živčevja (Reyejev sindrom).

KAKŠNI SO USTREZNI ODMERKI PARACETAMOLA?

Za uporabo pri otrocih je paracetamol v lekarni mogoče dobiti v obliki sirupa, tablet in svečk.

Priporočeni odmerki paracetamola za otroke, mlajše od 12 let, so:

STAROST	PRIPOROČEN ODMEREK PARACETAMOLA
Od 3 mesecev do 1 leta	60 - 120 mg (1/2 do 1 čajna žlička po 5 ml)
Od 1 do 6 let	120 - 240 mg (1 do 2 čajni žlički po 5 ml)
Od 6 do 12 let	240 - 480 mg (2 do 4 čajni žličke po 5 ml)

- Odmerek lahko po potrebi ponovite vsakih 4 do 6 ur, vendar ne pogosteje kot 4 – krat na dan.
- Paracetamol ne smete dajati dlje kot 3 dni, ne da bi se posvetovali z zdravnikom.
- Paracetamol ne smete dajati dojenčkom, mlajšim od 2 mesecev, razen če je tako svetoval zdravnik.

PO KOLIKŠEM ČASU SE ZAČNE TEMPERATURA ZNIŽEVATI IN KAKO DOLGO ZDRAVILO UČINKUJE?

Paracetamol začne učinkovati po **približno 20-30 minutah po zaužitju**. Največji učinek doseže med prvo in drugo uro ter deluje 4-6 ur. **Zaužitje paracetamola na prazen želodec** pospeši njegovo vsrkavanje v tankem črevesu in začne delovati hitreje kot po jedi.

Padec telesne temperature po zdravlilu za znižanje telesne temperature ne loči resne bakterijske od neresne virusne okužbe

ALI LAHKO PARACETAMOL UPORABLJAMO SKUPAJ Z DRUGIMI ZDRAVILI?

Veliko zdravil za lajšanje bolečin ter simptomov gripe in prehlada vsebuje paracetamol. Nikoli ne uporabljamo hkrati dveh ali več zdravil, ki vsebujejo paracetamol, saj lahko to povzroči resne zaplete zaradi čezmernega zaužitja paracetamola. Prav tako ga ne uporabljamo v kombinaciji z drugimi zdravili za zniževanje temperature, ker se s tem lahko povečajo toksične lastnosti zdravil! **Povprašajte farmacevta!**

KAKŠNI SO NEŽELENI UČINKI PO UPORABI PARACETAMOLA?

Preobčutljivostne reakcije, npr. izpuščaj, koprivnica, se pojavijo v izjemno redkih primerih. V zdravilnih odmerkih in pri kratkoročnem zdravljenju paracetamol ne povzroča okvar na jetrih in ledvicah. **Vendar pa ga osebe s poškodovanimi jetri ali ledvicami ne smejo uživati!**

KAKŠNI SO NEŽELENI UČINKI PRI ČEZMERNEM ODMERJANJU PARACETAMOLA?

Zaužitje prevelikega odmerka (več kot 10-kratni priporočeni posamezni odmerek) lahko poškoduje jetra. Takšni odmerki so največkrat posledica nenamerne zastrupitve zaradi neprevidnega shranjevanja zdravila na otrokom lahko dostopnih mestih oziroma napačnega odmerka.

Enkratno zaužitje prevelikega odmerka se odrazi z bolečinami v trebuhu, slabostjo in bruhanjem, ki nastopijo nekaj ur po zaužitju. Temu naslednja dva dneva sledijo zlatenica, motnje delovanja jeter in v skrajnih primerih nezavest.

V primeru dvoma o čezmernem zaužitju paracetamola se takoj posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom!

Pripravila Sonja Rupret, mag.farm.spec
 (vir:promocijsko gradivo GSK)