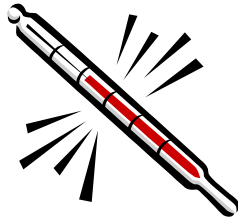


## VISOKA VROČINA PRI OTROKU



Telesna temperatura je posledica procesov nastajanja toplote v organizmu in oddajanja odvečne toplote iz organizma. Tako normalno telesno temperaturo, kot tudi vročinske odzive uravnava termoregulacijski center v možganih, ki se pri dojenčkih in majhnih otrocih še razvija. Tako so bolj nagnjeni k pregrevanju zaradi:

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

Telesna temperatura ima značilno dnevno nihanje, zato je najvišja praviloma zvečer, najnižja pa v zgodnjih jutranjih urah. Razlika je lahko tudi za celo stopinjo. Podobno dnevno nihanje ponavadi opazimo tudi pri povišani telesni temperaturi.

Povišana telesna temperatura - vročina je običajno le eden od bolezenskih znakov in pomemben obrambni odziv organizma.

### 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.

### KAKO PRAVILNO IZMERIMO TELESNO TEMPERATURO PRI OTROKU?

Telesno temperaturo moramo meriti 10-15 minut po tem, ko smo otroka vzeli izpod tople odeje oziroma smo mu slekli topla oblačila. Telesno temperaturo moramo meriti v mirovanju, vsaj dve uri po jedi, v tem času otrok naj ne pije toplih pijač. Običajno merimo temperaturo z elektronskimi digitalnimi merilniki v obliki svinčnika pri dojenčku in majhnem otroku v danki, pri večjem otroku pa pod pazduho. Pri otroku odsvetujemo merjenje telesne temperature v ustih pod jezikom. Hitro in enostavno lahko izmerimo telesno temperaturo tudi

z digitalnimi infrardečimi ušesnimi termometri v ušesu ali z elektronskimi brezkontaktnimi termometri, s katerimi se približamo otrokovemu čelu na 3 cm.

### **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 37,5°C

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

### **KDAJ K ZDRAVNIKU OB POVIŠANI TELESNI TEMPERATURI PRI OTROKU?**

- Če je otrok s povišano telesno temperaturo prizadet ali resno bolan, potem ne odlašamo z obiskom pri zdravniku.
- Pri otrocih, mlajših od treh mesecev.
- 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 3 dni**, še posebno, če se otrokovo **stanje slabša**.

### **KAKO ZNIŽEVATI POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO PRI OTROKU?**

**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.

## Uporaba zdravil

Vročina telesu pomaga pri obrambi proti mikrobom, zato je pri otrocih brez znanih doseganjih zapletov z vročinskimi krči ali boleznijo srca znižujemo šele **pri 38.5 stopinj C, merjeno pod pazduho ali 39.0 stopinj C, merjeno v ušesu ali v danki.**

Antipiretiki so zdravilne učinkovine, ki z delovanjem na termoregulacijski center v možganih postopno znižajo povišano telesno temperaturo.

Pri otrocih se najpogosteje uporablja **paracetamol**. Lahko ga dajemo pri vseh starostnih skupinah, previdni moramo biti pri novorojenčkih in dojenčkih do 3. meseca starosti.

Uporabljajo se tudi nesteroidni antirevmatiki (diklofenak, ibuprofen, naproksen), ki pa imajo poleg protivročinskega izraženo še protibolečinsko in protivnetno delovanje.

Acetilsalicilna kislina (Aspirin) se zaradi opaženih neželenih učinkov priporoča le pri otrocih nad 12 let starosti.

**Zdravilo izbora je paracetamol, ki obstaja v obliki sirupa ali svečk. Dolgoletna uporaba zdravila je pokazala, da je zdravilo učinkovito in varno, če ga uporabljamo v priporočenih dozah do štirikrat dnevno.** V prekoračenih dozah lahko poškoduje jetra. Več kot tri dni ga lahko dajemo le v dogovoru z zdravnikom, ki ugotovi tudi vzrok povečane telesne temperature.

Če otrok bruha, uporabimo zdravilo v obliki svečk, sicer pa predvsem pri otrocih, starejših od treh let, že iz psiholoških razlogov raje uporabimo sirup. Če zdravilo paracetamol ne uspe znižati temperature pod 38.5 stopinj C v eni uri ali bi ga morali uporabiti več kot štirikrat v 24 urah, izberemo močnejše zdravilo (nesteroidni antirevmatik). Vročino torej znižujemo zato, ker se otrok ob njej slabo počuti, pri sicer zdravem otroku pa ne pušča trajnih resnih posledic.

**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.**

## 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.

## **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.