

Horúčka u detí

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak Vaše dieťa dostane vysokú teplotu. Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

Užitočné fakty

- **Čo je horúčka?** Horúčka je zvýšená teplota tela (nad 38 °C), ktorá zvyčajne naznačuje infekciu v tele.
- **Horúčka je často „normálna“.** Mierne horúčkovité ochorenie je normálnou súčasťou detstva – prirodzená, zdravá a neškodná odozva tela zápasiaceho s infekciou.
- **Horúčka je bežná.** 3 až 7 detí z 10tich v predškolskom veku mávajú minimálne raz teploty každých 6-14 mesiacov.
- **Bežné príčiny.** Príčiny horúčky môžu byť obyčajné prechladnutie, zápaly ucha, gastroenteritída, krčné infekcie a infekcie spôsobené cestovaním.
- **Vážne príčiny.** Závažné infekcie ako zápal pľúc alebo zápal mozgových blán sú len veľmi zriedkavo hlavným dôvodom horúčky.
- **Deti do 6 mesiacov.** Všetky deti mladšie ako 6 mesiacov, ktoré majú zvýšenú teplotu by mali byť vyšetrené lekárom.

Čo mám očakávať?

- **Horúčka ustúpi sama.** Vo väčšine prípadov horúčku spôsobilo bežné a neškodné ochorenie, ktoré sa upraví samo, bez potreby antibiotík.
- **Trvanie.** Horúčka by nemala trvať dlhšie než 5 dní.

Ako môžem svojmu dieťaťu pomôcť – teraz a v budúcnosti?

- **Kontrolujte teplotu.** U detí medzi 4tým týždňom až 5tym rokom života použite buď digitálny teplomer, ktorý strčíte pod pazuchu dieťaťa, alebo digitálny infra červený teplomer, ktorý meria teplotu v ušnom kanáliku. Ak teplomer nemáte, posúďte sami, či je dieťa rozhorúčené viac než normálne.
- **Oblečenie.** Vyhnite sa prílišnému alebo nedostatočnému obliekaniu dieťaťa s horúčkou.
- **Teplá a chlad.** Znížte teplotu centrálného kúrenia. Neodporúča sa znižovať teplotu dávaním studených obkladov.
- **Tekutiny.** Dávajte dieťaťu pravidelne piť. Ak dojčíte, dojčite toľko, koľko dieťa vládze.
- **Kontrola.** Kontrolujte dieťa v noci, či nemá príznaky vážneho ochorenia (pozrite druhú stranu)

Pokračovanie na ďalšej strane

SELF CARE FORUM UŽITOČNÉ FAKTY č.4 (Verzia 1.0.1.)

- **Škola/Škôlka.** Pokiaľ má dieťa horúčky, bude najlepšie, keď ostane doma.
- **Lieky.** Ak sa dieťa necíti dobre, alebo je malátne, dajte mu Paracetamol alebo Ibuprofen. Ani jeden z týchto liekov by nemal byť podávaný bežne len na zníženie teploty alebo aby sa predišlo záchvatom. Nedávajte Paracetamol a Ibuprofen dieťaťu naraz bez odporúčania lekára. Ak je dieťa stále vyčerpané, môžete zvážiť ďalšiu dávku medicíny po odporúčanom časovom intervale.

Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Veľmi zriedkavo môže horúčku spôsobiť vážne zdravotné ochorenie. Poradte sa s Vaším detským lekárom, ak sa zdravotný stav dieťaťa zhoršil alebo ak máte obavy o domácu starostlivosť o dieťa. Ak si všimnete nejaký z nasledujúcich príznakov, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc:

- **Vysoká teplota.** Nad 38°C u detí medzi 0-3 mesiacom života a nad 39°C u detí medzi 3-6 mesiacom života.
- **Zvracanie.** Dieťa opakovane zvracia alebo sú zvratky tmavo-zelenej farby.
- **Farba pokožky.** Dieťa vyzerá bledo, popolavo, modrasto alebo má na koži škvrny.
- **Aktivita.** Dieťa na vás nereaguje normálne, zobúdz sa s ťažkosťami, je menej aktívne, neusmieva sa, vyzerá nezdravo alebo nezvyčajne plače.
- **Dýchanie.** Dieťa dýcha rýchlejšie než normálne. Hýbu sa mu nozdry a koža medzi rebrami alebo časť tesne pod rebrami sa pohybuje počas dýchania ináč než normálne. Všimnete si nezvyčajné chrčanie.
- **Hydratácia.** Dieťa neje a nepije veľa a nečúra. Plienky ostávajú suché, oči a ústa vyzerajú suché. U bábätiok, mäkký bod na vrchu hlavičky vyzerá zrazu vpadnutý alebo nadutý.
- **Trvanie.** Horúčka trvá viac ako 5 dní.
- **Vyrážky.** Všimli ste si vyrážky, ktoré nestrácajú farbu ani keď na ne zatlačíte (stlačte prst na mieste vyrážky a sledujte, či na chvíľu zmizne)
- **Iné príznaky.** Dieťa prestalo chodiť a na končatinách alebo kĺboch sa objavila nová hrčka alebo opuch. Má stuhnutý krk, studené končatiny a malo záchvat. Všimli ste si ďalšie nezvyčajné príznaky, ktoré si nedokážete vysvetliť.

Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/feverchildren/Pages/Introduction.aspx>
Stránky poskytujú informácie o tom, ako si poradiť s horúčkou u detí. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.