

Horečka u dětí

Doporučení pro rodiče

MUDr. Jitka Škardová
MUDr. Jaroslava Pospíšilová

Kdy dítěti změřit teplotu?

Je vhodné změřit teplotu, pokud pozorujeme některé z následujících příznaků: Změna chování, únava, pláč, bolest hlavy, odmítání jídla, horká suchá kůže (výrazně na hlavě a trupu, při zhoršení je kůže rukou a nohou chladná), zrychlený puls, výraznější bušení srdíčka, zrychlené dýchání, žízeň, u menších dětí průjem.

Měření teploty:

- Měření v podpaží (nejběžnější) - doba měření alespoň 5 minut
- Měření v konečníku (přesnější) - rychloběžkou či digitálním teploměrem, zasouváme maximálně 1cm, měření se ukončuje po ustálení vzestupu teploty, teplota bývá zpravidla o 0,5°C vyšší než hodnota naměřená v podpaží, ale tento odečet neplatí paušálně
- Měření v uchu- jen orientační metoda
- Měření elektronickými teploměry - různá spolehlivost, pro ověření je nutné přeměření rtuťovým teploměrem

Za HOREČKU považujeme tělesnou teplotu **vyšší než 38°C** naměřenou v podpaží, nebo teplotu **vyšší než 38,5°C** naměřenou v konečníku. Jedná se o obrannou reakci organismu, která je potřebná ke zvládnutí infekčního onemocnění. Teplotu zvýšenou (37-38 °C) tedy nesrážíme. Horečku **snižujeme pouze v případě, pokud naměřená hodnota přesahuje 38 - 38,5°C.**

Dítě s horečkou by mělo mít pokud možno **klid na lůžku**. Důležitý je zvýšený příjem vlažných nebo studených **tekutin** (čaj, ovocné šťávy, v předškolním a školním věku minerálky). Pokud dítě zvrací, podáváme studený oslazený černý čaj nebo studený rehydratační roztok po lžičkách (všechny tekutiny jsou při zvracení lépe tolerovány, pokud je podáváme co nejvíce vychlazené – z ledničky). Do jídla děti nenutíme, volíme lehce stravitelná jídla. **Dítě s horečkou vyžaduje trvalý dohled dospělé osoby.**

Horečka ohrožuje zejména nejmenší děti nedostatkem tekutin v těle (dehydratací) a křečemi, které mohou v tomto věku (nejčastěji u dětí ve věku mezi 6 měsíci a 6 lety) při horečce vzniknout (tzv. febrilní křeče). Z tohoto důvodu horečku u dětí snižujeme postupy uvedenými níže a dbáme na dostatečný příjem tekutin.

LÉČBA HOREČKY

Ke snížení horečky podáváme příslušné léky a navíc můžeme využít tzv. fyzikálních principů.

1. Fyzikální metody - zábaly, omývání houbou, sprchování

Tyto metody používáme pouze v případě, že má dítě teplé končetiny a má teplotu 39-40°C. Zábaly, omývání/sprchování neprovádíme či neopakujeme, pokud má dítě mramorovanou kůži nebo studené končetiny, onemocnění s vyrážkou či vnímá proceduru negativně.

Zábaly: Voda k zábalům by měla být vlažná (ne studená!!!), zhruba okolo 25°C. Namočený ručník nebo prostěradlo je třeba vyždímat a přiložit na hrudník a bříško nebo dítě zabalit, ale končetiny nechat volné, dítě již dále nepříkryvat. Zábal ponecháme na 10 - 15 minut. Pokud horečka trvá, můžeme zábal opakovat, a to přibližně 3x za 2 hodiny. Doporučená teplota okolního prostředí je 24°C.

Omývání houbou: Vaničku napustíme vlažnou vodou o teplotě asi 29 - 32 °C, dítě do ní posadíme a pomocí houby omýváme trup a končetiny po dobu 10 - 30 minut, délka závisí především na komfortu dítěte.

Sprchování: spíše u starších dětí, dítě sprchujeme vlažnou vodou kolem 30 °C po dobu asi 2 minut.

2. Léky na snížení horečky

Léky na snížení horečky patří mezi základní vybavení lékárničky každé domácnosti s dítětem, abychom v případě horečky lék bez prodlení podali. Pro kojence, batolata a předškoláky užíváme nejčastěji sirup. K aplikaci sirupu je nejvýhodnější natahovací odměrka (součástí většiny léků) nebo stříkačka umožňující podat přesnou dávku léku. U kojenců a batolat používáme často i čípky. Čípkovou formu léku volíme především u dětí se zvracením. Po zavedení čípku do konečníku přidržíme půlky zadečku u sebe po dobu 1-2 minut. U starších dětí vystačíme s tabletami.

Paracetamol (firemní názvy – PARALEN, PANADOL)

Paracetamol podáváme **v dávce 10 - 15 mg/kg a dávku**, tuto dávku je možné podat **až 4x denně**, mezi jednotlivými dávkami dodržujeme **interval aspoň 6 hodin**, čili maximální celková denní dávka se pohybuje v rozmezí 40 – 60 mg/kg/den. Paracetamol je možné aplikovat v jakémkoli věku.

Nejčastěji dostupné produkty v lékárně a množství účinné látky v nich obsažené:

- **Paralen čípky 100 mg** (vhodné pro děti od 7 kg, pro děti s menší hmotností dáváme ½ tohoto čípku)
- **Panadol baby čípky 125 mg** (celý čípek je vhodný pro děti od 8 kg)
- **Panadol Junior čípky 250 mg** (celý čípek je vhodný pro děti od 17 kg)
- **Panadol pro děti sirup** - 5 ml sirupu obsahuje 120 mg paracetamolu, tj. **1ml sirupu obsahuje 24 mg paracetamolu.** (dávkování viz tabulka)
- **Paralen tablety 500 mg** (celou 1 tabletu 500 mg může již dítě s hmotností 35 kg a více)

Tabulka obsahuje minimální a maximální dávku sirupu na 1 dávku a množství čípku ve vztahu k hmotnosti dítěte. Dávku můžeme opakovat 4x denně.

Hmotnost dítěte	Dávka sirupu (v ml) na 1 podání 1 ml sirupu = 24 mg paracetamolu	Čípek paracetamolu		
		100 mg	125 mg	250 mg
[kg]	(min – max)			
5	2,0 – 3,0 ml	1/2		
6	2,5 – 3,5 ml	1/2		
7	3,0 – 4,5 ml	1		
8	3,5 – 5,0 ml	1	1	
9	4,0 – 5,5 ml	1	1	
10	4,0 – 6,0 ml	1 – 1,5	1	
11	4,5 – 7,0 ml	1,5	1	
12	5,0 – 7,5 ml	1,5	1	
13	5,5 – 8,0 ml	1,5	1,5	
14	6,0 – 9,0 ml	1,5 – 2	1,5	
15	6,5 – 9,5 ml	1,5 - 2	1,5	
16	7,0 – 10,0 ml	2	1,5	
17	7,5 – 10,5 ml	2	2	1
18	7,5 – 11,5 ml	2	2	1
19	8,0 – 12,0 ml	2	2	1
20	8,5 – 12,5 ml	2	2	1

Tabulka 1: Dávkování paracetamolu u dětí

Ibuprofen (firemní názvy – IBUPROFEN, BRUFEN, IBALGIN, NUROFEN, IBUBERL)

Dalším lékem na snížení horečky je ibuprofen. Jednotlivá dávka ibuprofenu je **5 - 10 mg/kg hmotnosti**. Tuto dávku aplikujeme dle potřeby 3x denně. Ibuprofen podáváme tedy **po 8 hodinách**. Maximální denní dávka je 15 – 30 mg/kg/den. Ibuprofen můžeme podat dětem od 2 měsíců věku nebo od hmotnosti 7 kg.

Nejčastěji dostupné produkty v lékárně a množství účinné látky v nich obsažené:

- **Sirup 2%:** Ibalgin sirup, Nurofen sirup, Ibuberl sirup, Brufen sirup: 100 mg ibuprofenu v 5 ml sirupu, tj. **1 ml sirupu obsahuje 20 mg ibuprofenu**.
- **Sirup 4%:** Nurofen sirup je na trhu také ve vyšší, 4% koncentraci pro školní děti: v 5 ml sirupu je pak obsaženo 200 mg ibuprofenu, tj. **1 ml obsahuje 40 mg ibuprofenu**.
- **Nurofen pro děti čípky 60 mg**
- **Nurofen pro děti čípky 125 mg**
- **Nurofen pro děti Active** – tablety 100 mg – samorozpustné tablety bez potřeby zapití vodou (vhodné cca od 5 let, pokud dítě netoleruje sirup)
- **Tablety 200 mg:** Ibalgin, Nurofen (pro děti s hmotností od cca 25 kg, pokud dokáží spolknout tabletu)
- **Tablety 400 mg:** Ibalgin, Brufen, Ibuprofen (celou tabletu mohou děti s hmotností nad 40 kg)

Tabulka obsahuje minimální a maximální dávku sirupu na 1 dávku a množství čípku ve vztahu k hmotnosti. Dávku můžeme opakovat 3 x denně.

Hmotnost dítěte	1 dávka sirupu		Čípek ibuprofenu	
	ibuprofen (2%) 5ml = 100 mg	ibuprofen (4%) 5 ml = 200 mg		
[kg]	(min – max)	(min – max)	60 mg	125 mg
7	2,0 – 3,5 ml		1	
8	2,0 – 4,0 ml		1	
9	2,5 – 4,5 ml		1	
10	2,5 – 5,0 ml		1 – 1,5	
11	3,0 – 5,5 ml		1,5	
12	3,0 – 6,0 ml		1,5 - 2	
13	3,5 – 6,5 ml			1
14	3,5 – 7,0 ml			1
15	4,0 – 7,5 ml			1
16	4,0 – 8,0 ml			1
17	4,5 – 8,5 ml	2,0 - 4,0 ml		1

18	4,5 – 9,0 ml	2,0 – 4,5 ml		1
19	5,0 – 9,5 ml	2,5 – 4,5 ml		1 – 1,5
20	5,0 – 10,0 ml	2,5 – 5,0 ml		1,5

Tabulka 2: Dávkování ibuprofenu u dětí

Tyto dvě skupiny léků lze kombinovat s rozestupem mezi jednotlivými látkami min. 3 hodiny. O kombinování léků je lépe se poradit s lékařem.

V žádném případě dětem do 15 let nepodáváme kyselinu acetylsalicylovou (ACYLPYRIN, ASPIRIN, ANOPYRIN)! Po jejím podání hrozí vážné onemocnění projevující se selháním jater!

Plošné podávání diazepamů všem malým dětem s horečkou se nedoporučuje. U dětí po záchvatu febrilních křečí či jinak rizikových vám lékař diazepam předepíše a poučí o vhodném dávkování.

Kdy neváháme vyhledat lékaře?

- u kojenců v prvním půlroce života
- při tělesné teplotě 40°C v konečníku
- při změně chování dítěte (dítě je zmatené, nereaguje na oslovení, je špatně probuditelné)
- při změně prokrvení končetin (promodráání a chlad končetin)
- výskyt vyrážky a krvácení na kůži
- při dušnosti, poruše polykání a zvýšeném slinění
- při silných bolestech hlavy, ztuhlé šíji
- při výrazných bolestech břicha, opakovaném zvracení a průjmu
- při častém a bolestivém močení

Při návštěvě ordinace je výhodné **přinést vzorek moče** (ve zkumavce nebo ve skleničce vymyté horkou vodou). Toto vyšetření je důležité zejména u dětí s potížemi při močení a u dětí, u kterých není zvýšená teplota provázána zjevným respiračním infektem (rýma, kašel).

Závěr

Při horečce nesmí být dítě bez dozoru, musí být opakovaně kontrolováno- celé, včetně stavu kůže. Důležité je, aby dostatečně pilo, mělo co největší pohodlí a klid. Pokud vás na jeho stavu něco znepokojuje, vyhledejte odbornou pomoc i v případě, že nejde přímo o některý z alarmujících příznaků (viz výše).

HOREČKU začínáme SNIŽOVAT IHNED po jejím naměření, ještě před ev. návštěvou lékaře!