

Horečka sama o sobě není nemoc, je pouze příznakem onemocnění. Patří k přirozeným obranným mechanismům těla, a proto není třeba se jí za každou cenu a ihned od nástupu bránit. Například při virových infekcích je obvykle jediným obranným prostředkem organismu. Při zvýšené teplotě se choroboplodné zárodky nemohou dobře množit a vyšší teplota také podporuje prokrvení orgánů a tkání, a umožňuje tím tělu přenášet obranné buňky k zánětlivému ložisku. Kdy tedy ke snižování horečky přistoupit a jak správně postupovat?

Snižování horečky

Důležitým kritériem při snižování horečky je zachování co nejvyššího pohodlí dítěte. Do teploty 38 °C není nutné horečku snižovat. Při správném snižování horečky (nad 38 °C) a pečlivě-li dítě výrazně nepohodlí lze přistoupit k podání léčivých přípravků. Při jejich užití je zásadní, aby byly podány v dávce vypočítané přesně podle tělesné hmotnosti dítěte tak, abychom se vyvarovali předávkování, ale i podávkování. Správné snižování horečky znamená především postupovat tak, abychom nic nezanedbali, ale zároveň zbytečně nezasahovali do přirozeného obranného procesu.

Jak teplotu měříme?

U novorozenců a kojenců měříme teplotu v konečnicku digitálním teploměrem s oběhným koncem. Zasuujeme maximálně 1 cm. Teplota v tělesných dutinách je vyšší, proto v porovnání s měřením v **podpaží odcítáme 0,5 °C**. Neodečítáme pouze u **kojenců do 6 týdnů**, u nichž je normální teplota v konečnicku **36,5–37,2 °C**. U větších dětí měříme teplotu v podpaží. V poslední době se stále více měří bezdotykovými digitálními teploměry – v tomto případě je třeba zvolit kvalitní přístroj, a při měření postupovat přesně podle návodu výrobce, např. dodržovat přesné vzdálenosti těla od těla.

Kdy dítěti změnit teplotu?

Je vhodné přeměřit teplotu, pokud pozorujete některé z následujících příznaků:

- změna chování, únava, pláč,
- bolest hlavy, odmítání jídla,

Tělesná teplota (měřená v konečnicku v °C)

37,5 °C – 38,5 °C

Více než 38,5 °C

40 °C 24 hodin

Více než 41 °C



Doporučená opatření

Klíčový režim, pohodlí, vhodné oblečení, dostatek tekutin, sledování stavu

Při zjevném nepohodlí dítěte podání léků proti horečce, dostatek tekutin, sledování stavu (četnost močení, stav kůže), event. omývání houbou

Vyhledání lékařské pomoci

Okamžité vyhledání lékařské pomoci

Tělesná teplota v číslech

tělesná teplota měřená v konečnicku	tělesná teplota měřená v podpaží	pojmenování stavu
více než 41 °C	více než 40,5 °C	vyšší horečka (hyperpyrexie)
více než 38,5 °C	více než 38 °C	horečka (febrilie)
37,5 °C – 38,5 °C	37 °C – 38 °C	zvýšená teplota (subfebrilie)

- horká suchá kůže, výrazně na hlavě a trupu, při zhoršování je kůže rukou i nohou chladlá, na těle může být vlhká,
- zrychlený puls, výraznější bušení srdce,
- zrychlené dýchání (přes 40 výdechů za minutu),
- žízeň,
- u menších dětí průjem.

Alarmující příznaky, kdy naváháme vyhledat lékaře:

- opakované zvracení,
- ochabnutí dítěte, nereaguje na běžná oslovení,
- poruchy hybnosti,
- ztuhlá šíje – dítě nemůže předklonit hlavu.

- mramorovaná kůže,
- krvavé skvrny na kůži (po zatlačení dnem skleničky neblednou, nemizí),
- výrazně chladné ruce, nohy,
- setrvalá teplota bez poklesu přes 39,5 °C měřená v podpaží 24 hodin.

Komplikace spojené s horečkou

Dehydratace – nedostatečné zavodnění organismu, může být pro dítě nebezpečnější než samotná příčina horečky (u miminek jsou znaky suché sliznice, pupek na jazyku, ochablá jakoby střešková kůže v podbřišku, propadlá fontanela, apod.). Děláme tedy na to, aby dítě vypilo **minimálně stejně tekutin jako za normálního stavu**, můžeme pít přisazovat.

Febrilní křeče – od 6 měsíců do 6 let se mohou při horečce vyskytnout **křeče**. Dítě náhle ztuhne, zbledne až promodrá kolem úst, obrací „oči v sloup“, má záškuby v rukou i nohou. Trvá-li tento stav déle než 5 minut, má být dítě vyšetřeno za hospitalizace. V každém případě informujte o příhodě svého dětského lékaře.

Kdy s horečkou k lékaři?

- **VŽDY**, když se vyskytnou některý z výše uvedených alarmujících příznaků!
- Když dítě málo pije, málo spí.
- Vždy s dítětem mladším 3 měsíců.
- Když horečka 3. den neklesá.
- Když jste stavem dítěte znekliděni.

Co mohu udělat sám?

Léky ke snižování horečky

Je-li teplota nad 38 °C v podpaží (bez přítomnosti některého z alarmujících příznaků) a dítě zjevně jeví známky výrazného nepohodlí, tj. viditelně mu „není dobře“, můžeme podat léky ke snížení teploty, které působí zároveň i proti bolesti. Lze je bez předpisu pořídit v lékárně.

Nejčastěji užívané léky obsahují účinnou látku **paracetamol** nebo **ibuprofen** a jsou k dostání v formě **tablet** i ve formě vhodné pro malé děti, a to **sirupu** či **čípky**.

U kojenců upřednostňujeme čípky, které se zavádějí do konečnicku. Čípky použijeme také vždy, když dítě zvrací. U malých dětí dobře jst čípkou a není-li účinná, můžeme u staršího kojence zvolit sirupovou či kapkovou formu. Asi od 3 let jsou děti schopné spolknout tabletu.

Pozor na předávkování při kombinaci různých lékových forem se **stejnou účinnou látkou – dávky se sčítají**.

Obecná pravidla pro podávání léků proti horečce

- Vždy si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.
- Dávkování je závislé na věku a tělesné hmotnosti dítěte a je třeba jej dodržovat.
- Vždy je též nutné sledovat celkové množství užívaných léků, a nepřesně je nepřepočítat množství dávky.

Paracetamol – nejrozšířenější účinná látka užívaná ke snižování horečky

- U paracetamolu je doporučené dávkování 10–15 mg/kg v jed. užívané dávce.
- Maximální celková denní dávka je 60 mg/kg (24 hodin).
- Interval mezi jednotlivými dávkami by neměl být kratší než 6 hodin.
- K dosažení optimálního účinku je třeba dávkování stanovit co nejpřesněji podle tělesné hmotnosti dítěte a dodržet jednotlivou dávku tak, aby nedošlo k předávkování. Např. 1 celou tabletu (160 mg) lze v jednotlivé dávce užít od hmotnosti dítěte 34 kg.

Ibuprofen

- Doporučené dávkování je 5–10 mg/kg v jednotlivé dávce.
- Maximální celková denní dávka je 20–30 mg/kg tělesné váhy.
- Interval mezi jednotlivými dávkami je 6–8 hodin.

KYSYLINA ACETYSALICYLOVÁ, kterou obsahují další běžné léky ke snižování horečky, **se nesmí podávat dětem do 15 let!**

Očkování a horečka

Fyzikální snižování horečky

Kromě podání léků lze ke snížení horečky použít i fyzikální metody, a to zejména omývání houbou nebo „sponging“ (z anglického slova „sponge“ = „houba“), který v současné době pediatrii doporučují jako šetrnější variantu dříve užívaných studených zábalů.

Jak se omývat houbou?

Teplota v místnost by měla být kolem 24 °C. Do vany či vaničky napustte 3–5 cm mírně teplé vody 29–32 °C, dítě posadte do vody a čistou houbou omývejte trup a končetiny 10–20 minut. Pokud se objeví husí kůže či třesavka, proceduru ihned ukončete, neboť tyto jevy horečku zvyšují.

Kdy „sponging“ není vhodný?

K omývání houbou nepřistupujte, má-li dítě mramorovanou kůži, pupínky, studené ruce a nohy nebo když klesá přílišný odpu.

Na závěr

Pamatujte, že dítě při horečce nesmí být bez dozoru, musí být opakovaně kontrolováno – celé včetně stavu kůže, i během noci. Důležité je, aby dostatečně