

Otroci in mladostniki



Foto: Gregor Grum



Vročina ni bolezen, ampak obrambni odziv

Suzana Levanič, mag. farm., *Lekarna Zupančičeva Jama, Ljubljana*

Vročina (povišana telesna temperatura) je eno izmed najpogostejših stanj, zaradi katerega starši pripeljejo otroka k zdravniku ali pa vsaj poiščejo nasvet pri njem ali lekarniškem farmacevtu. Pogosto je vročina tudi vzrok za pretirano zaskrbljenost staršev. Vročina ni bolezen, ampak obrambni odziv organizma, ki spodbudi obrambne dejavnike in pripomore h krajšemu poteku okužbe oz. bolezni.



Vročina sama po sebi ni nevarna. Običajno je le eden od bolezenskih znakov in pomemben obrambni mehanizem organizma. Nevarna je lahko bolezen, ki je vročino povzročila. Imamo fobijo do vročine. Ni dokazov, da bi vročina lahko poškodovala možganske celice. Cilj zbijanja vročine je, da preprečimo morebitne škodljive posledice in da izboljšamo otrokovo počutje. Praviloma ne znižujemo vročine do 38,5 °C, če otrok nima težav, kar pomeni, da ne joka pretirano ali neutolažljivo, da je zadovoljen, pri zavesti, da normalno reagira na okolje, ima normalno barvo kože, ustnic in jezika ter ima vlažne sluznice.

Kje in kako jo merimo

O povišani telesni temperaturi pri otroku govorimo, če je zmerjena:

- pod pazduho nad 37,2 °C,
- v zadnjiku nad 38 °C,
- v ustih nad 37,5 °C in
- v ušesu nad 38 °C.

Telesno temperaturo moramo meriti 10–15 minut po tem, ko smo otroka vzeli izpod tople odeje oz. smo mu slekli toplá oblačila, in po hranjenju, da bi se izognili umetno povišani temperaturi. Priporočamo merjenje z elektronskim termometrom pod pazduho ali z infrardečim termometrom v ušesih od dveh do treh let starosti dalje. Pri slednjem je pogost problem, da dajemo termometer premalo globoko v uho. Seveda moramo paziti, da ga ne dajemo pregloboko. Merjenja v zadnjiku ne priporočamo pri novorojenčkih, onkoloških bolnikih in pri driskah ter tudi ne rutinsko pri predšolskih otrocih, ker vzbujá nelagodje in je preinvazivna metoda.

Vzroki vročine

V kar 90 odstotkih so razlogi za povišano telesno temperaturo pri otrocih akutne



virusne okužbe. To so navadni prehladi, okužbe nosu, žrela, srednjega ušesa, sapnika in pljuč. Redkeje so razlogi bakterijske okužbe, reakcije po cepljenjih ali nekaterih zdravilih, poškodbe tkiv, stanje izsušenosti in poškodbe osrednjega žičevja. Tudi rast zob lahko povzroči povišano telesno temperaturo, vendar le redko nad 38 °C in redko traja več kot 8 ur. Kadar pa je temperatura višja od 38,5 °C 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 – v zaprtem avtu, sončna pripeka ipd.

Resna stopnja povišane telesne temperature

Ko se ob visokih temperaturah pojavijo še pridruženi znaki, kot so bleđa, sivomodrikasta koža, pospešeno dihanje, izsušenost (dehidracija), slaba odzivnost in slaboten jok, je lahko življenje ogroženo. Takrat takoj pošljemo otroka s spremstvom k zdravniku nujne medicinske pomoči ali pokličemo reševalca na št. 112.

Lekarniški farmacevt vedno napoti starše k zdravniku, če:

- so otroci mlajši od 3 mesecev z vročino nad 38 °C,
- če so otroci mlajši od 6 mesecev z vročino nad 39 °C
- če je vročina nad 40 °C in
- če otrok kaže znake prizadetosti. To je,



kadar se otrok ne odziva normalno na okolje (otrokove aktivnosti so zmanjšane), kadar otrok joče in je jok šibak in neprestan, kadar otrok dobi izpuščaje po koži, kadar otrok kaže znake dehidracije (udrta fontanela – velika mečava, suha usta, udrte oči, odsotnost solz, zmanjšano uriniranje) ter kadar stoka in pospešeno diha.

Napotitev k zdravniku je potrebna tudi, kadar je po izboljšanju ponovni zagon visoke vročine, kadar temperatura traja več kot 5 dni, kadar je otrok mlajši od dveh let in temperatura traja več kot en dan brez znakov prehlada ali driske.

Splošni ukrepi pri vročini

Lekarniški farmacevt najprej svetuje splošne ukrepe. To so pri dojenih otrocih dodatno dojenje, zadosten vnos tekočine, vode, lipov čaj, sok rdeče pese. Otrok, ki tehta 10 kilogramov, potrebuje ob vročini 1,2 litra tekočine na dan, pri 20 kilogramih 1,8 litra tekočine, pri 30 kilogramih 2,2 litra tekočine. Priporočeno je dodajanje elektrolitov v obliki rehidracijske soli, zlasti če so izgube tekočin z bruhanjem, drisko ali potenjem.

Pred začetkom zniževanja telesne temperature z zdravili najprej izvedemo nekaj ukrepov:

- odstranimo tople odeje in oblačila;
- oblačila naj bodo zračna, iz naravnih materialov, lahka, bombažna;
- v sobi temperaturo znižamo na 21–22 °C;
- zračimo štirikrat na dan po 10 minut (tako dosežemo celo okoli 50-odstotno vlažnost);

Zniževanje temperature v kopeli

Otroka položimo v prijetno toplo kopel, kjer ima voda 39 °C, nato pa jo z dodajanjem hladne vode v petih minutah ohladimo do 32 °C. Otroka hladimo pet do deset minut in prenehamo, če močno joka ali ga trese mrzlica.

Mlačni ovitki (30–33 °C) zaradi izhlapevanja delujejo hitreje kot kopeli. Golega otroka ovijemo v mlačno ožeto rjuho, čez katero ovijemo še suho rjuho za približno pet minut in postopek dva- do trikrat ponovimo. Priporočljivo je tudi mlačno brisanje.

- otroci z vročino potrebujejo izolacijo, zato jih ne vključujemo prekmalu v vrtce ter počakamo, da ozdravijo;
- pri vročini nad 39 °C - če zdravila ne pomagajo, priporočamo kopeli in obkladke.

Farmakološki ukrepi (zdravljenje z zdravili)

In na koncu, ko posežemo po zdravilih, je **paracetamol** zdravilo prve izbire. Dobi se brez recepta ali na recept. Je učinkovito zdravilo z najmanj stranskimi učinki za lajšanje vročine in bolečine pri otrocih. Paracetamol je mogoče dobiti v lekarni v obliki sirupa, tablet in svečk. Odmerjamo jih v skladu z navodili, po potrebi na vsakih štiri do šest ur, vendar ne pogosteje kot štirikrat na dan. Paracetamola ne dajemo več kot tri dni, ne da bi se posvetovali z zdravnikom. Prav tako ga ne dajemo dojenčkom, mlajšim od 2 mesecev, razen če je to svetoval zdravnik. Paracetamol začne učinkovati približno 20–30 minut po zaužitju. Največji učinek doseže med prvo in drugo uro ter deluje štiri do šest ur. Priporočljivo ga je zaužiti na prazen želodec, ker se s tem pospeši njegovo vsrkavanje v tankem črevesju.

Če paracetamol ne pomaga, uporabimo **nesteroidna protivnetna zdravila**, kot so ibuprofen, naproksen in diklofenek. Ta zdravila so izdana le na recept in jih zdravnik predpiše samo za otroke, starejše od šestih mesecev. Uporablja se tudi acetilsalicilna kislina, vendar samo pri otrocih,

Kadar otrok šibko in neprestano joče, je lahko to znak hude prizadetosti. Če se poleg tega ne odziva normalno na okolje, dobi izpuščaje po koži, kaže znake dehidracije, stoka ali pospešeno diha, ga takoj odpeljimo k zdravniku.



starejših od 12 let, sicer lahko pride do hudih poškodb jeter in osrednjega živčevja (Reyev sindrom).

Pomembno opozorilo: paracetamola in nesteroidnih antirevmatikov ne doziramo hkrati in jih ne izmenjujemo rutinsko, obstaja namreč nevarnost predoziranja. Starše je strah visoke telesne temperature, vendar je treba vedeti, da je včasih dovolj tudi zbijanje temperature za eno do dve °C. Npr.: če ima otrok temperaturo 39 °C in jo zbijemo na 38 °C, in ne na 37 °C, je to uspeh in zdravilo je delovalo.

Vendar kljub vsem tem ukrepom ne moremo vedno preprečiti enega najbolj dramatičnih zapletov povišane temperature: vročinskih krčev.

Vročinski krči pri otrocih

Najverjetneje nastanejo zaradi nezmožnosti prilagoditve nezrelih otrokovih možganov na nenaden hiter porast telesne temperature, in ne zaradi same višine temperature. Odražajo se kot sočasno in nekontrolirano sproženje možganskih živčnih celic. Po mehanizmu nastanka in po klinični sliki so zelo podobni epileptičnim napadom.

Velika večina vročinskih krčev mine

sama po sebi v nekaj minutah in ne pustijo posledic. Pojavljajo se med šestim mesecem in šestim letom starosti. Po tej starosti navadno spontano izzvenijo, kar je povezano z zorenjem živčnega sistema. Nastanejo pri porastu telesne temperature nad 38,5 °C. Pogosto so prvi znak otrokove bolezni. Telesna temperatura posebej pri otroku naraste zelo hitro, zlasti na začetku infekcijskega obolenja. Kadar porast temperature zaznamo pri otroku, ki je že imel vročinske krče, mu začnemo zniževati temperaturo prej kot pri drugih otrocih, že pri 38 °C.

Ločimo **enostavne** in **kompleksne** vročinske krče. Enostavni se največkrat pojavijo že prvi dan bolezni in večinoma trajajo manj kot dve minuti ter zajamejo celo telo. Le redko se ponovijo v naslednjih 24 urah. Pojavljajo se po devetem mesecu starosti in ne puščajo trajnih posledic. Enostavne vročinske krče doživi dva odstotka otrok, mlajših od 5 let.

Samo trije odstotki vseh otrok, ki doživijo vročinske krče, doživijo kompleksne vročinske krče. Njihova značilnost je, da trajajo več kot 15 minut. Potekajo kot žariščni oz. parcialni nevrološki znaki, npr. kot tonično-klonični krči ene strani roke, dela obraza ali kot krčenje mišic celega

Zanimivost

Bojazen pred tem, da bi vročina povzročila možganske poškodbe je odveč, saj nevarnost za to obstaja šele, ko je vročina višja od 42 stopinj Celzija in traja dlje časa.

telesa ali motnje dihanja in motnje zavesti. Ti vročinski krči lahko puščajo trajne posledice, zato je potrebna zelo resna in hitra obravnava.

Ob pojavu vročinskih krčev poskrbimo za prosto dihalno pot. To je bočni položaj v varnem okolju. Odstranimo vse predmete v okolici. Sprostimo čeljust, bolnika slečemo in zavijemo v mlačno rjuho. Damo mu **antipiretik** v obliki svečke rektalno (v zadnjik). Ničesar mu ne dajemo v



NOVO
Pokrovitelj zanimivosti
GARMASTAN
Zaščita za doječe mamice

usta. Pokličemo zdravnika, oz. če je otrok bil že obravnavan z vročinskimi krči, imajo starši zdravilo (diazepam) že doma. Tega predhodno dobimo v lekarni na recept. Torej najprej dajemo rektalno paracetamol, in če krč po dveh minutah ne mine, še diazepam. Še enkrat pa velja poudariti, da je predvsem pomembno znižati otrokovo telesno temperaturo.

Verjetnost ponovitve je večja, če ima otrok sorodnike, ki so že imeli vročinske krče, ali pa pri otrocih, ki so imeli vročinske krče v prvem letu starosti, ter pri otrocih z motnjo v umskem in gibalnem razvoju. Večja je tudi pri otrocih, ki obiskujejo vrtec, zaradi večje izpostavljenosti okužbam. ☘



MARIFIT
in gibanje

MARIFIT OMEGAVIT
100 kapsul

MARIFIT Koencim Q10
30 kapsul **BREZPLAČNO**

AKCIJA
30 KAPSUL
GRATIS

+ KOENCIM Q10
30 kapsul **BREZPLAČNO**

1000 mg visoko koncentriranega in prečiščenega ribjega olja s 60% omega-3 nenasičenih maščobnih kislin in naravnim vitaminom E.

“Življenje ni lahek šport.”
Primož Kozmus

LEKARNE MARIBOR

Izdelki MARIFIT so prehranska dopolnila. Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Lekarne Maribor – učinkoviti, varni in kakovostni tudi pri prehranskih dopolnilih!