



## KAJ STORITI, ČE IMA OTROK ZVIŠANO TELESNO TEMPERATURO?

Vročina je eden od glavnih znakov bolezni pri otroku. Večina otrok z vročino ni videti zelo bolna ali prizadeta.

**ČE JE TELESNA TEMPERATURA ZVIŠANA OD 37°C – 38°C, JE NE ZNIŽUJEMO, SAJ SE Z NJO ORGANIZEM BORI PROTI BOLEZNI !**

Kadar temperatura naraste nad 38,5°C (merjeno pod pazduho), jo je potrebno zniževati.

Pri sicer zdravem otroku (brez kroničnih bolezni), ki je živahen in neprizadet ter dobro pije in lula, lahko z zniževanjem vročine počakamo tudi do 39°C.

Cilj zniževanja zvišane temperature je:

- zmanjšati neugodje,
- ublažiti subjektivne težave (glavobol, bolečine v udih, povečana razdražljivost),
- preprečiti vročinske krče pri občutljivih otrocih (znižujemo že pri nizko povišani telesni temperaturi).

### **SPLOŠNI UKREPI:**

- otroku s povišano telesno temperaturo ponudimo več tekočine (mlačni napitki kot so: šipkov čaj z limono, lipov čaj, lapuhov čaj, voda, radenska, sadni sok, sok rdeče pese, ...),
- dokler temperatura raste, otroka zebe, trese in ga toplo pokrijemo. Ko vročina doseže vrh, naj bo otrok primerno oblečen (na sebi ima le toliko obleke, da se ne počuti neprijetno). Zgrešeno je misliti, da moramo otroka z zvišano temperaturo bolj obleči, ker ga s tem še bolj pregrejemo ter se mu vročina še poviša,
- temperatura bivalnega prostora naj bo 20°C – 22°C,
- otroka pokrijemo le z rjuho.

### **ZNIŽEVANJE ZVIŠANE TELESNE TEMPERATURE Z ZDRAVILI:**

Proti vročini so na voljo številna zdravila v obliki sirupov, tabletk in svečk. Le – ta lahko otroku z vročino preko 38,5°C (merjeno pod pazduho, dobi 3 – 4 krat dnevno) izjemoma dajemo zdravila proti vročini oz. otrokom z vročinskimi krči.

#### **Paracetamol (Lekadol, Calpol, Daleron, Panadol)**

- Je v obliki sirupa (120 mg/5 ml, 250 mg/5 ml), v obliki svečke (60 mg ali 120 mg).
- Odmerjamo 10 - 15 mg na kilogram telesne teže na odmerek.
- 8 kg težak otrok lahko dobi 5 ml / 5 - 6 ur (= 15 mg / kg) sirupa 120mg/5 ml.
- Dajemo ga na 5 - 6 ur, lahko tudi na 4 ure, vendar največ 4x dnevno.

#### **Ibuprofen (Ibuprofen, Brufen)**

- V obliki sirupa (20 mg/ ml) za otroke po dopolnjenem 6. mesecu starosti.
- Odmerjamo 5 - 10 mg na kilogram telesne teže na odmerek.
- 10 kg težak otrok lahko dobi 2,5 ml (pri temperaturi, nižji od 39°C) do 5 ml sirupa (pri temperaturi, višji od 39°C).
- Dajemo ga 3 - 4x dnevno (na 6 - 8 ur).

## Voltaren

- Svečke po 12,5 mg in po 25 mg.
- Uporabljali naj bi ga le izjemoma, saj pogosto zelo hitro zniža povišano telesno temperaturo, kar je hujši.
- stres kot sama povišana telesna temperatura. Primeren je, kadar želimo hitro znižati povišano telesno
- temperaturo med vročinskimi krči.
- Odmerjamo do 1 mg na kilogram telesne teže, dajemo pa na 8 do 12 ur.

## KDAJ K ZDRAVNIKU Z OTROKOM S POVIŠANO TELESNO TEMPERATURO?

### Opozorilni znaki, ki zahtevajo nujen in čimprejšnji obisk zdravnika:

1. velik napor pri dihanju
2. pospešeno dihanje
3. bleda in sivo modrikasta koža
4. slaba odzivnost
5. slaboten jok
6. pretirana zaspanost
7. neješčnost
8. hitro nastajajoči neiztisljiv vijoličen izpuščaj

- Ne odlašajte z obiskom pri zdravniku, če se vam zdi, da je otrok s povišano telesno temperaturo prizadet ali resno bolan, zmeden, se ne odziva na klice / vprašanja.
- Pri otrocih, mlajših od treh mesecev z vročino nad 38°C; pri otrocih, mlajših od 6 mesecev z vročino nad 39°C; pri vseh otrocih z vročino nad 40°C Te vrednosti morajo biti izmerjene pod pazduho. Merjenje na čelu ali drugi načini merjenje telesne temperature so nezanesljivi.
- Če vročina traja več kot 5 dni.
- Če nastopi tudi izpuščaj na koži.
- Če ima otrok znake izsušitve telesa.
- 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. To velja tako za uporabo antipiretikov po navodilu zdravnika kot tudi v primeru, da se odločite za uporabo antipiretikov sami ali po nasvetu farmacevta.
- Ob nastopu visoke vročine po vmesnem nekajdnevem izboljšanju.