



# VROČINA PRI OTROKU

Helena Dolinar-Kante

## 1. Zakaj pride do pojava vročine pri otroku?

Do dviga telesne temperature – tako pri otroku kot odraslem – pride zaradi naslednjih vzrokov:

- okužba (bakterijska ali virusna),
- alergijska reakcija,
- hormonska motnja,
- avtoimunske bolezni,
- rakave bolezni,
- pretirana telesna dejavnost, zlasti v vročem podnebju,
- pretirano izpostavljanje soncu.

Snovi, ki povzročajo povišano telesno temperaturo, imenujemo pirogeni. Nastanejo lahko v telesu ali zunaj njega (npr. mikroorganizmi).

## 2. Kaj lahko naredijo starši sami?

Najprej preverite ali ste temperaturo pravilno izmerili. Vročina sama po sebi v glavnem ni nevarna, lahko pa je nevarna bolezen, ki je vročino povzročila. Pomembno je dobro opazovanje otroka. Pozorni moramo biti na spremembe v obnašanju, dejavnosti otroka, apetitu, motnjah spanja, dihanju, kašlju, bruhanju in odvajanju. Poglejte, če se je kje pojavil kakšen izpuščaj. Otroku tudi odstranite tople odeje in oblačila ter mu dajte piti zadostne količine tekočina, četudi bruha. Tedaj mu ponudite tekočino večkrat in naj jo pije po požirkih.

Znižajte temperaturo v sobi na 20-22 °C in jo prezračite. Izrednega pomena je ohlajanje otroka, bodisi z obkladki ali s kopeljo. Voda naj ima na začetku temperaturo 39 °C, nato pa jo z dodajanjem hladne vode v 5 minutah ohladimo na 32 °C. Otroka hladimo od 5 do 10 minut. Če ga trese mrzlica ali močno joka, prenehamo z ohlajanjem ali zvišamo temperaturo vode. Bojazen, da bi otrok še bolj zbolel, je povsem odveč! Namesto kopeli lahko otroka slečete in zavijete v rjuho, ki ste jo prej namočili v mlačni vodi. Počakajte par minut. Postopek lahko ponovimo od 2- do 3-krat. Namesto, da otroka zavijemo celega v rjuho, lahko z obkladki obložimo le čelo ter roke in noge.

Po potrebi otroku dajte tudi sredstvo za zniževanje telesne temperature (antipiretik) in opazujte, kako temperatura po njem pade in za koliko – praviloma je odziv slabši pri bakterijskih vnetjih.

### Kako pravilno merimo telesno temperaturo?

Pri nastanku vročine ločimo dve fazi. V prvem obdobju skuša organizem telesno temperaturo zvišati do višine termostatske točke. Otroka mrazi, drgeta, je bled, ima hladne ude in se običajno slabo počuti. To fazo lahko skrajšamo s tem, da otroka toplo pokrijemo. V drugi fazi, ko telesna temperatura že doseže termostatsko točko, se otrok bolje počuti, ne mrazi ga več, v obraz postane rdeč, koža je vroča. Takrat mu izmerimo telesno temperaturo. Pomembno je tudi, da jo merimo v



mirovanju (vsak napor lahko prehodno zviša telesno temperaturo), vsaj dve uri po jedi, otrok tik pred merjenjem ne sme piti toplih pijač. Običajno jo merimo pod pazduho. Normalne vrednosti se gibljejo med 36,2 in 37,2 °C. Temperatura merjena v ušesu je običajno za 0,2-0,3 °C, v ritki pa vsaj za 0,5-1 °C višja od temperature izmerjene pod pazduho.

### **3. *Kdaj morajo starši z otrokom, ki ima vročino, k zdravniku?***

- Zdravnika morate poklicati ali obiskati brez odlašanja, če je otrok zmeden, se ne odziva na vaše klice, ima krče, se duši, je pomodrel in ne more do zraka.
- Enako velja, če otrok kaže znake izsušenosti ali ima krvavo rdeč izpuščaj.
- Prav tako svetujemo pregled pri zdravniku, če otroku naraste temperatura s hudo mrzlico.
- Če je otrok star manj kot 3 mesece in ima vročino prek 38 °C, ga mora prav tako pregledati zdravnik, saj v tej starosti dojenček le redko odgovori na okužbo z vročino.
- Če ima otrok, ki je mlajši od 2 let, več kot 24 ur povišano temperaturo brez znakov prehlada ali driske.
- Posvet z zdravnikom svetujemo tudi pri otrocih vseh starosti z vročino, ki preseže 40 °C ali če vročina pri otroku po treh do petih dneh ne pade. V tem času praviloma mine večina nenevarnih virusnih okužb, ki ne potrebujejo dodatnega zdravljenja.
- Prav tako mora otroka videti zdravnik, če vročina po prehodnem padcu in izboljšanju počutja spet poraste na visoke vrednosti. V tem primeru gre večinoma za zaplet, ki ga lahko oceni in razreši le zdravnik.
- Nemudoma morate poklicati zdravnika pri otroku z vročino, ki so mu morda zaradi poškodbe ali bolezni odstranili vranico. Posledica tega je izrazito slabša odpornost na nekatere bakterijske okužbe, ki so lahko smrtno nevarne, če jih ne zdravimo ustrezno.

### **4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik bo otroka skrbno pregledal in vas povprašal o spremljajočih simptomih. Po svoji presoji bo otroka napotil v laboratorij zaradi laboratorijske analize krvi in urina, redko pa še na rentgensko slikanje ... Če je otrok resno ogrožen, ga bo napotil v bolnišnico.

### **5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob vročini pri otroku?***

Pri otroku je v prvih letih življenja kar 80-90 % okužb virusnega izvira. Virusne bolezni so: prehlad, gripa, akutni respiratorni infekt zgornjih oz. spodnjih dihal, gastroenterokolitis, virusni meningitis, nalezljive otroške bolezni – norice, šesta bolezen, peta bolezen, rdečke, ošpice, infekcijska mononukleza, mumps ... Bakterijske bolezni so: sinusitis, angina, bronhitis, pljučnica (pneumonia), vnetje mehurja (cistitis), vnetje ledvic (pielonefritis), bakterijski meningitis, vnetje srednjega ušesa (otitis media), borelioza, vnetje slepiča (apendicitis) ... Ostalo: revmatske bolezni, reakcija na cepivo ...



## 6. Kateri so načini zdravljenja?

### Splošni napotki

- Potreben je zadosten vnos tekočine (glej razpredelnico 1). Pri visoki vročini je potrebno še nekaj več tekočine – in sicer pri temperaturi 39 °C dodamo še 12 % vrednosti, pri temperaturi 40 °C pa 24 % vrednosti. Najboljše so hladne pijače. Če otrok manj je, je priporočljivo mleko ali pa pijače, ki vsebujejo sladkor. Pri driski in bruhanju se potrebe po tekočini še povečajo.

*Razpredelnica 1. Potreba po vnosu tekočine pri otroku z vročino.*

OTROKOVA TEŽA (kg)	KOLIČINA TEKOČINE (ml/24 h)
5	500
10	1.000
15	1.250
20	1.500
30	1.700
40	1.900

- Lahka,okusna hrana po želji otroka. Manjši obroki in večkrat na dan.
- Izogibanje telesnemu naporu (ni potrebno strogo ležanje).
- Otrok naj bo oblečen v lahko bombažna oblačila in pokrit z bombažno odejo, saj bo tako lažje oddal odvečno toploto v okolje.
- Soba naj bo ogreta na 20-22 °C.
- Otrok potrebuje tudi občutek varnosti, ki mu ga najboljše nudijo skrbni starši.

### Naravne metode – fizikalno zdravljenje

- Mlačne kopeli,
- obkladki.

### Zdravljenje z zdravili

- Zdravilo za zniževanje vročine (antipiretik) uporabimo le, če je to nujno potrebno – simptomi povzročajo precejšnje neudobje (bolečine v mišicah, glavobol, slabost, opazna utrujenost), vročina > 38,5-39 °C. Priporočljivo je izogibanje stalni uporabi antipiretikov, razen pri otrocih, ki so nagnjeni k vročinskim krčem ali imajo resno osnovno bolezen – hudo srčno, pljučno ali ledvično bolezen. Do 3. meseca starosti se antipiretikom izogibamo zaradi slabše zrelosti jeter, kar bi lahko povzročilo prevelike odmerke zdravila v telesu in s tem povečalo njegovo strupenost.
- Osnovno zdravilo je paracetamol. Otroci ga dobro prenašajo, ne poveča možnosti krvavitev, alergije nanj so redke, dobro niža vročino.
- Zdravila so lahko v obliki svečk, tekočine in tablet.
- Za otroke sta kot antipiretika primerna še ibuprofen, naproksen, diklofenak (kadar je učinek paracetamola šibak).



- Acetilsalicilne kisline se pri otrocih ne sme uporabljati zaradi nezaželenih učinkov (želodčno draženje, nagnjenost h krvavitvam, slabost, občasne alergijske reakcije, Reyeov sindrom).
- Antibiotike (zdravila, s katerimi zdravimo samo bakterijske bolezni) lahko predpiše samo zdravnik, ki je vašega otroka pregledal. Antibiotike je potrebno uživati po navodilu zdravnika in nikar ne opustite zdravljenja z njimi na svojo pest, četudi je po vaši presoji otrok boljši. Nikoli ne dajajte otroku zdravila, ki vam je ostalo od prejšnjega zdravljenja, saj lahko tako otroku prej škodite kot koristite.

### ***7. Kako poteka spremljanje otroka z vročino?***

Večino vročinski stanj lahko zdravimo ambulantno, lahko pa bo vaš otrok moral tudi v bolnišnico. Če je vzrok vročine virusna bolezen, ima vročina lahko dva vrha (prvi je drugi do tretji dan, drugi pa peti, šesti dan), nato bi vročina morala padati. Vročino nižamo, kot je navedeno zgoraj. Ponovni predhodni obisk je potreben, če četrti oz. peti dan vročina ne kaže znakov upadanja in če se spremljajoči simptomi okrepijo, saj je virusna okužba lahko predhodnica bakterijski okužbi. Če je vzrok vročine bakterijsko vnetje, vam je zdravnik predpisal antibiotik. Najverjetneje bo otroka naročil na kontrolni pregled. Po zaužitju antibiotika bi se morala vročina znižati, vendar je lahko še prisotna, v roku 24 ur, sicer bo potreben predhodni pregled pri zdravniku.

### ***8. Ali in kako lahko vročino pri otroku preprečite?***

Infekcijskih bolezni v otroškem obdobju ne moremo povsem preprečiti, lahko pa njihovo število zmanjšamo. Najbolj so ogroženi manjši otroci, ki prvič vstopajo v skupino otrok (jasli, vrtci, druge skupine otrok ...). Otroka lahko delno pripravimo tako, da mu pomagamo prebroditi stres ob ločitvi od matere in da ga na odhod v vrtec čimbolje pripravimo, seveda pa mu ponudimo čimveč sadja, zelenjave in vitaminov. V prehrano lahko vključimo tudi različne prehranske dodatke za višanje odpornosti, ki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah, vendar pa njihova učinkovitost ni dokazana.