

## HOREČKA

---

Za **horečku** se označuje tělesná teplota zvýšená nad definovanou normu, obecně nad 38°C. Horečka je nejčastěji obranou odpovědí organismu na infekci.

### Měření teploty:

**Rektálně** (v zadečku) – doporučováno u malých dětí, cca do 4 let věku

**Orálně** (v ústech) – je o 0,6° nižší než rektální

**Axilárně** (v podpaží) – nejčastěji používaná metoda, o 0,5° nižší než rektální

Ostatní formy měření jsou spíše orientační.

### Kdy srážet teplotu:

Je důležitý celkový stav dítěte a jeho komfort (jak teplotu snáší, zda ho k tomu nebolí hlava, klouby, apod.).

Vždy doporučujeme srážet teplotu nad 38,5-39°C měřeno v podpaží, do 38°C teplotu nesrážíme, hodnota „mezi“ se řeší individuálně, ale není chybou tuto teplotu snižovat.

### Jak srážet teplotu:

Fyzikální léčba:

V poslední době je nejvíce doporučovaný tzv. „sponging“ = houbu namočit do vody o teplotě ne nižší než 30°C a oťukávat povrch těla. Pokud má dítě studené ruce a nohy, pak oťukáváme pouze trup a čelo.

Léky:

Nejčastějšími léky proti vysoké teplotě jsou paracetamol a ibuprofen

Paracetamol (Paralen, Panadol,) - 15mg/kg hmotnosti a dávku, interval 6 hodin, maximální denní dávka 60 mg/kg/den

Ibuprofen (Nurofen, Brufen, Ibalgin) – 7,5 mg/kg hmotnosti a dávku, interval 6 hodin, maximální denní dávka 30mg/kg/den

### Praktické rady:

1. Pokud je třeba rozkrojit čípek, dělíme ho podélně, nožem nahřátým pod horkou vodou. Sirup můžeme naředit trochu čaje, šťávy, přesnídávky (pokud ho dítě nechce samotný), dát zapít.
2. Dítě by mělo při horečce omezit fyzickou aktivitu, pít dostatek vlažných neдрáždivých tekutin.
3. Léky proti horečce dávkovat podle hmotnosti, ne podle věku.
4. Nekombinovat současně lék s fyzikálním chlazením, fyzikální chlazení lze využít samostatně či v mezidobí.
5. Nedoporučuje se ihned začínat s kombinací paracetamolu a ibuprofenu. Obvykle začínáme s paracetamolem, pokud nezabírá přejít na ibuprofen. Kombinace obou léků je až třetí volba, mezi jednotlivými dávkami léků musí být minimální rozestup 3 hodiny.