



Gorączka

Naturalna reakcja organizmu

Mówimy, że dziecko ma gorączkę, kiedy jego temperatura przekracza 37,5°C. Może też czuć się zmęczone, być blade, mieć słaby apetyt, być rozdrażnione, mieć ból głowy albo innych części ciała i ogólnie złe samopoczucie. Temperaturę mierzy się pod pachą (nie w ustach u dzieci, które nie mają jeszcze 5 lat). Trzeba jednak pamiętać, że taki pomiar jest mniej precyzyjny, gdyż temperatura pod pachą jest nieco niższa.

Gorączka to naturalna reakcja organizmu walczącego z infekcją i często nie trzeba jej zbijać, o ile dziecko dużo pije i dobrze się czuje. Jeżeli dziecko mało pije, obniżenie temperatury może pomóc. Nie należy dopuścić do odwodnienia organizmu. Można kierować się ogólną zasadą, że mocz powinien być jasnożółty – ciemniejszy może świadczyć o tym, że dziecko powinno więcej pić.

Gorączka to częsty problem u małych dzieci. Przyczyną jest zazwyczaj infekcja wirusowa, która przechodzi bez leczenia. Niekiedy jednak gorączka może być objawem poważniejszej choroby, jak ostre bakteryjne zakażenie krwi (sepsa), infekcja dróg moczowych, zapalenie płuc, odra, zapalenie opon mózgowych lub inna choroba zakaźna. Jeżeli dziecko ma gorączkę i wysypkę, skontaktuj się z lekarzem.

Jeżeli po 48 godzinach temperatura nie zacznie spadać, również należy skontaktować się z lekarzem.

Zawsze skonsultuj się ze specjalistą, jeśli gorączka wystąpi u dziecka wkrótce po operacji lub po powrocie z zagranicy.

1.

Moje dziecko jest rozgrzane i marudne.

2.

Czy dostało paracetamol dla dzieci **bez cukru**? Czy dużo pije?

3.

Jeżeli temperatura nie spadnie poniżej 37,5°C, skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Lekarz mówi

Zajmując się gorączkującym dzieckiem w domu:

- Postaraj się, żeby dziecko dużo piło (w przypadku dzieci karmionych piersią najbardziej odpowiednim napojem jest mleko matki).
- Zwracaj uwagę na objawy odwodnienia: mniej mokrych pieluszek, suche usta, zapadnięte oczy, brak łez, zły wygląd ogólny, zapadnięte ciemiączko.
- Naucz się rozpoznawać objawy zapalenia opon mózgowych (patrz strona 26).
- Sprawdzaj stan dziecka w nocy.

Źródło: NICE, Feverish illness in children/ 2013

Gorączka to temperatura powyżej 37,5°C

Do szóstego miesiąca życia:

Zawsze należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką środowiskową, samodzielną pielęgniarką lub lokalną przychodnią, jeżeli niemowlę oprócz podwyższonej temperatury ma inne objawy choroby lub jeżeli jego temperatura przekracza **37,5°C**.

Starsze dzieci:

Lekko podwyższona temperatura zazwyczaj nie stanowi powodu do zmartwień. Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, jeśli dziecko wydaje się chore albo od dawna ma wysoką temperaturę.

Trzeba namawiać dziecko, żeby jak najwięcej piło. Najlepsza jest woda.

Sposoby na obniżenie temperatury:

- Rozbierz dziecko do pieluszki/majtek.
- Utrzymuj komfortową temperaturę w pokoju (18°C).
- Namawiaj dziecko, żeby więcej piło (nawet małe ilości często).
- Podaj paracetamol lub ibuprofen **bez cukru** w dawce odpowiedniej dla dziecka (porady dotyczące stosowania – patrz strona 6).

Źródło: www.nhs.uk