



NA HOREČKU S CHLADNOU HLAVOU

Dnes se vám pokusíme nastínit základní postupy první pomoci při horečce. Je důležité si uvědomit, že horečka sama o sobě není onemocnění, ale jen příznak. Proto horečku neléčíme, ale zmírňujeme její dopady. Horečka je reakce organismu na velkou zátěž, která nejčastěji bývá způsobena infekcí. Je tedy důležité zjistit, jaká infekce horečku způsobila a tuto infekci léčit. V některých případech je ale nutné nechat infekci proběhnout (toto bývá nejčastěji u virových onemocnění) a léčit pouze příznaky. Normální tělesná teplota je u většiny dospělých a dětí do 37°C (pokud měříme v podpaží).

Čím nás horečka ohrožuje?

Při horečce může dojít k celkovému vyčerpání, dehydrataci a může být provázena křečemi. Proto je důležité pravidelné sledování pacienta s horečkou, zda jeho tělesná teplota klesá nebo stoupá. Křeče způsobené horečkou se nazývají febrilní křeče a dočtete se o nich níže v tomto textu.

Co dělat při mírné horečce?

- Když je tělesná teplota v rozmezí 37°C - 38°C, hovoříme o zvýšené teplotě.
- Ta je přirozenou reakcí těla a pomáhá aktivovat imunitní systém.
- Dáme tedy možnost imunitnímu systému vyrovnat se se zátěží. Postiženého uložíme do postele a zajistíme mu optimální teplotní podmínky (v teple ale nepřehřívát).
- Podáváme zvýšené množství tekutin a udržujeme postiženého v klidu.
- Pravidelně sledujeme tělesnou teplotu.

Co dělat při vyšší horečce?

- Při teplotě nad 38°C už podáváme léky na snížení teploty. Jsou to léky s obsahem paracetamolu nebo ibuprofenu. Vždy respektujeme dávkování dle věku a váhy postiženého, zejména u dětí. Při podání vyšší dávky léku, než je doporučeno, nedosáhneme rychlejšího zlepšení, jen většího množství negativních vedlejších účinků. Léky s paracetamolem a ibuprofenem je možné kombinovat, pokud dodržíme doporučené odstupy podávání a nejvyšší denní dávku.
- Další možností je ochlazování – pomocí vlažné sprchy nebo obkladů na hlavu, zápěstí a kotníky.
- Dbáme na vyšší přísun tekutin.
- Pokud horečka trvá déle než 2 dny, zajistíme lékařské ošetření postiženého.
- Pokud dochází k poruchám vědomí, voláme záchrannou službu.

Horečka u dítěte

- Horečka u malých dětí často doprovází růst zoubků a tedy nemusí hned signalizovat začínající onemocnění.

- Pokud však vystoupá nad 38°C, podáme léky na snížení horečky dle věku dítěte (často ve formě sirupů nebo čípků).
- Teplotu u dětí sledujeme častěji, jejich stav se může rychle měnit.
- Zajistíme klid, přísun tekutin a sledujeme také jiné příznaky případného onemocnění.
- Stav konzultujeme s dětským lékařem vždy pokud se jedná o malé miminko, dítě odmítá pít, pije málo nebo opakovaně zvrací, dítě je celkově ochablé, má poruchy hybnosti (ztuhlá šíje), nereaguje na podněty, má změny na kůži (flíčky, mramorovaná kůže), teplotu přes 39,5 °C se nedaří snížit během 24 hodin, nebo se vám prostě dítě "nezdá".

Co dělat při febrilních křečích?

Křeče způsobené horečkou nazýváme febrilní křeče. Jsou nejčastější u dětí do 3 let a mohou přímo ohrozit dítě na životě. Projevují se záškuby končetin a v obličeji, tělo dítěte může být napjaté nebo prohnuté do luku. Dítě může ztrácet vědomí, někdy promodrává, protože v průběhu křečí nedýchá.

- Pokud víme, že má dítě ke křečím dispozici (nebo je již v minulosti mnělo), snažíme se, aby k horečce nedošlo, snižujeme teplotu preventivně.
- Při probíhajících křečích uložíme dítě do bezpečného místa (postýlky) a obložíme měkkým materiálem, abychom zabránili poranění.
- Podáme léky na snížení horečky, případně léky na tlumení febrilních křečí (bývají na předpis u dítěte, které již křeče prodělalo).
- Při ztrátě vědomí voláme záchrannou službu, sledujeme dítě do jejího příjezdu.
- Pokud je dítě v bezvědomí, hlídáme volné dýchací cesty (dítě nesmí mít polštář pod hlavou) a v případě nepřítomnosti dechu zahájíme resuscitaci.
- O prodělaných febrilních křečích vždy informujeme svého dětského lékaře.

Jak měřit teplotu

- Nejběžnější způsob měření tělesné teploty je v podpaží
- U malých dětí se teplota měří v konečníku (teploměr na to musí být uzpůsoben). Od takto naměřené hodnoty se odečítá 0,5°C, protože v tělesných dutinách je teplota vyšší. Lze měřit také v puse (u větších dětí).
- Další možností je bezdotykový teploměr nasměrovaný na čelo.

Na co si dát pozor?

- Nikdy neprovádíme rychlé ochlazování postiženého – oblíbené ledové celotělové zábaly, nebo studené sprchy. Takové teplotní šoky nejsou ani příjemné, ani účinné. Právě naopak, mohou teplotu ještě zvýšit.
- Podáváme dostatečné množství tekutin, výběr konkrétního nápoje přizpůsobíme chuti nemocného. V případě příznaků dehydratace (oschlé rty, jazyk a sliznice, malátnost, snížené napětí kůže) zajistíme lékařské ošetření.
- Nenutíme postiženého hodně jíst. Nechuť k jídlu často horečky provází. Doporučíme ideálně polévky nebo lehké jídlo.
- U dětí nepodáváme léky s kyselinou acetylsalicylovou (Acylpyrin). Mohou vyvolat nežádoucí reakce.

- Při podání léků proti teplotě je důležité zajištění klidu postiženého. Není vhodné vzít si prášky a jít do práce nebo do školy. Riskujeme nepříjemné následky.

Horečka potká někdy za život téměř každého člověka. Není to nic příjemného, ale dá se zvládnout. Stačí si pamatovat pravidlo 3T a zařídit se podle něj:

- Teploměr (sledujeme, zda teplota klesá nebo stoupá)
- Tekutiny (dostatečný přísun)
- Teplo (příjemné prostředí pro pacienta)