

Jāatceras, ka paaugstināta temperatūra pati par sevi neapdraud bērna veselību, tā ir dabīga organisma aizsargreakcija pret infekcijas ierosinātāju un tā ne vienmēr jāārstē ar medikamentiem.

Diennakts dežūrpediatra medicīniskā palīdzība (arī ambulatori)
Balvu uzņemšanas nodaļā
64507126

Pieraksts uz ambulatoro pediatra konsultāciju Gulbenes poliklīnikā
64472809



Mans bērns saslimis!

Kā rīkoties mājas apstākļos? Kam jāseko līdzi? Kādus medikamentus drīkst dot bērnam slimšanas laikā? Kad jāmeklē ārsta palīdzība?

Visbiežākais ar ko saskaras vecāki, bērnam slimojot ar dažādām saslimšanām, ir paaugstināta ķermeņa temperatūra.

**PAAUGSTINĀTA
ĶERMEŅA TEMPERATŪRA**

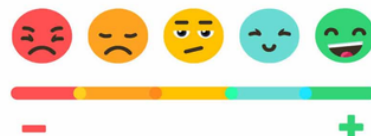


Kādos gadījumos tomēr jāmeklē ārsta palīdzība

(jāsazinās ar bērna ģimenes ārstu, ārpus ģimenes ārsta darba laika var izmantot ģimenes ārsta konsultatīvo tālruni 66016001 vai doties uz tuvāko neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļu slimnīcā, vai steidzamās medicīniskās palīdzības punktu, vai dzīvības apdraudējuma gadījumā, zvanīt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam 113)?



- Ja bērnam līdz viena mēneša vecumam ir paaugstināta temperatūra, nekavējoties jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (zvanot pa tālruni 113).
- Ja bērnam no 1 līdz 3 mēnešu vecumam ir drudzis (temperatūra virs 38 grādiem), nekavējoties jāizsauc ar ģimenes ārstu, ja tas nav iespējams, jāizsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests.
- Ja bērnam ir paaugstināta temperatūra virs 38,5°C, kas nemazinās pēc pareizas prettemperatūras medikamentu (paracetamols vai ibuprofēns) lietošanas vai tiem ir īslaicīgs efekts.
- Ja ir noturīga paaugstināta temperatūra virs 38,5°C vienlaikus ar spēcīgām sāpēm, vemšanu, krampjiem, elpošanas apgrūtinājumu, izteiktu miegainību vai apziņas traucējumiem, izsitumiem, kuriem uzspiežot, tie nepazūd, bērns atsakās uzņemt šķidrumu un ir samazināta urinācija, piepampums rokai vai kājai un bērns šo ekstremitāti nekustina.
- Ja bērnam drudzis ir ilgāk par 5 dienām.
- Retos gadījumos bērniem pie paaugstinātas temperatūras var būt febrīlie krampji (bērniem no 6 mēnešu – 5 gadu vecumam, saistīti ar smadzeņu nobriedumu). Pirmreizēju krampju gadījumā jāsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests. Ja bērnam febrīlo krampju epizodes jau kādreiz ir bijušas – temperatūru pazeminošie līdzekļi jānodrošina jau pie temperatūras paaugstināšanās virs 37,5 grādiem.
- Ja vecākiem ir bažas par atšķirīgu bērna slimības gaitu salīdzinājumā ar iepriekšējām slimības reizēm un izteikti izmainītu bērna uzvedību.



Svarīgi ir izvērtēt bērna pašsajūtu un medikamentus dot tikai tad, ja ķermeņa temperatūras paaugstināšanās rada bērnam diskomfortu – galvassāpes, izteiktu sagurumu, bērns atsakās dzert, ēd, ir apātisks. Lielākoties šādu diskomfortu rada temperatūras paaugstināšanās virs 39 grādiem. Tātad jāpatur prātā, ka **medikamentu došanu vērtējam nevis pēc cipariem ko rāda termometrs, bet gan pēc bērna pašsajūtas.**

IETEIKUMI:



- Pirmajās slimības dienās temperatūra mēdz būt augstāka un intervāli starp pacēlumiem īsi. Bērnam veselējoties, tā pakāpeniski mazinās vai paliek garāki intervāli starp temperatūras pacēlumiem.
- Temperatūru vislabāk mērīt padusē. Nevajadzētu temperatūru mērīt esot blakus karstiem objektiem (piemēram, sēžot pie krāsns), pēc vannas vai dušas, tūlīt ienākot telpā pēc pastaigas ārā.
- Temperatūrai paaugstinoties bērnam var būt aukstas plaukstas un pēdas (sašaurinoties asinsvadiem), kā arī drebuļi, ātrāka elpošana un sirdsdarbība, bērns jūtās saguris. Temperatūrai pazeminoties šīs pazīmes izzūd, bērnam pašsajūta uzlabojas un viņš atkal kļūst aktīvs – šāda ir normāla ķermeņa reakcija uz temperatūras paaugstināšanos.
- Būtiski slimības laikā ir uzņemt pietiekoši daudz šķidruma – vislabāk tīru ūdeni, vai tēju, bet ja bērns atsakās dzert „vienkārši” ūdeni var piedāvāt arī atšķaidītu sulu). Mazākiem bērniem piedāvāriet dzert kā rotaļu – no mazas glāzītes, ar salmiņu, no ūdens pudeles ar sporta uzgali, ar karotīti, u.c. Rekomendējamais šķidruma apjoms ir 100 ml šķidruma uz katru bērna kilogramu (10 kg smagam bērnam tas būtu 1 L šķidruma).
- Būtiski sekot līdzi urinācijai (jābūt vismaz reizi 6 stundās).

Paaugstināta ķermeņa temperatūra jāārstē tikai tad, ja tā rada bērnam diskomfortu – galvassāpes, izteiktu sagurumu, atteikšanos dzert, bērns kunkst, ēd, utt. Dienas laikā būtu ieteicams vērot bērnu un viņa pašsajūtu, piedāvāt papildus šķidrumu un, ja bērns jūtās apmierinoši, temperatūras pazeminošus līdzekļus nevajadzētu dot.



Kad jānod medikamenti temperatūras mazināšanai un kādus dot?

Ja tomēr temperatūras paaugstināšanās bērnam ir grūti paciešama, it sevišķi slimības pirmajās dienās, un izvēlamies bērnam dot zāles, tad jāatceras, ka **bērniem temperatūras pazemināšanai lietojams TIKAI paracetamols** (sīrups vai tabletes iekšķīgai lietošanai, vai supozitorij („svēcītes”) rektālai lietošanai mazākiem bērniem) vai **ibuprofēns** (sīrupa formā vai tabletēs). Ibuprofēns lietojams no 3 mēnešu vecuma.

Lai bērnam iedotu pareizu medikamenta devu **ieteicams rūpīgi izlasīt katra medikamenta lietošanas instrukciju**. Devu visprecīzāk pielāgot, ņemot vērā bērna ķermeņa masu (kg), ne tikai vecumu.



Daži vērā ņemami ieteikumi par medikamentu lietošanu:

- Temperatūru pazeminošie līdzekļi nedarbojas uzreiz – nogaidiet 30-40 minūtes līdz atkārtotai temperatūras mērīšanai.
- Ja temperatūra ir augsta (virš 39 grādiem), tad pēc medikamentu lietošanas tā visdrīzāk nemazināsies līdz normālas temperatūras rādītājiem. Temperatūrai būtu jāsamazinās vismaz par 1 grādu, un ja tā notiek, tas vērtējams kā labs efekts.
- Jāpārlicinās, vai citi aptiekā nopirktie pret saaukstēšanās līdzekļi (karstie dzērieni) nesatur kādu no temperatūru mazinājošiem medikamentiem (visbiežāk paracetamolu)!
- Nereti tieši neatbilstoša (pārāk maza) iedotā medikamenta deva ir iemesls, kāpēc temperatūra nemazinās.
- Nedrīkst vienlaicīgi (vienā došanas reizē) dot abus medikamentus kopā.
- Ja bērna saslimšana nav ilgstoša un temperatūras pacēlumi nav ļoti bieži, labāk izvēlēties vienu no medikamentiem.
- Medikamentu došana “pamišus” – vienreiz paracetamols, vienreiz ibuprofēns, pieļaujama tad, ja bērnam saglabājas diskomforts, un vēl nav pagājis noteiktais laika intervāls starp pieļaujamām divām viena medikamenta devām.
- Kā labu palīglīdzekli temperatūras mazināšanai var izmantot atvēsināšanu – atvēsiniet, izmantojot vēsas mitras kompreses uz pieres, samērcējiet savas rokas remdenā ūdenī un noslaukiet ar tām bērna ķermeni (auksts ūdens bērnam radīs stipru diskomfortu). Uzvelciet bērnam plānu, elpojošu apģērbu, novelciet autiņbiksītes. Neizmantojiet spirtu saturošus šķidrumus bērna ierīvēšanai!
- Suprastin, Tavegil – lietojami kā pretalerģijas medikamenti, tiem nepiemīt temperatūru mazinājoša darbība.
- Antibiotikas – lietojamas tikai bakteriālu infekciju gadījumā, ārstam izvēloties un nozīmējot piemērotāko līdzekli. Tās nepalīdzēs cīnīties pret vīrusu infekcijām.