

>> Hledej**doktorka.cz**
o zdraví a kráse

O horečce

Kde jste: [Hlavní stránka](#) >> [Rodina a děti](#)

14. 10. 2003. *Nejtemnějším a nejchladnějším dnem roku jsou před námi. S nimi období nachlazení, chřipky a zejména u dětí horeček. Co je to horečka? Jak jí máme rozumět? Jak můžeme dítěti s horečkou pomoci? Především: horečka sama není nemoc, nýbrž smysluplná reakce organismu na nemoc, na infekci! Dokonce můžeme říci: je-li organismus zdravý, pak má schopnost reagovat horečkou.*

Horečka (teplota nad 38°C) výrazně omezuje růst a množení virů i bakterií. Při teplotě nad 39,5°C ztrácí většina virů a bakterií schopnost rozmnožovat se a hyne. Navíc horečka aktivuje imunitní systém: bílé krvinky jsou při horečce pohyblivější, mají větší schopnost se vypořádat s nezvanými hosty, kteří se při infekci v organismu šíří. Horečka je tak jedním z nejdůležitějších nástrojů, kterými organismus udržuje svoji integritu.

U dětí se objevuje ještě jeden moment při vzniku horečky: malé i velké vývojové změny jsou často doprovázeny horečkou nebo alespoň zvýšenou teplotou. Ať už je to prořezávání zubů nebo přechod z jednoho vývojového stadia do následujícího. Mnoho rodičů, vychovatelů, učitelů hudby apod. již určitě udělalo zkušenost, že dítě je po prodělaném horečnatém onemocnění najednou ve vývoji o skok dál. Můžeme si představit, že horečka je jakýmsi ohněm, který pomáhá přetavit staré vlohy organismu a dává vzniknout novým. Dokonce některé události, které duši malého dítěte "rozohní", se mohou projevit krátkodobou horečkou: odjezd na dovolenou, vánoce, oslava narozenin apod. Však i dospělý člověk, který je pro něco "zapálený", netrpí nikdy chladem. Má teplé ruce i nohy, má i fyzicky o něco vyšší teplotu, než ve stavu lhostejnosti.

Co dělat, objeví-li se u dítěte horečka?

Zde není prostor pro podrobný návod, jak se při horečce zachovat. Jen vyzdvihneme některá hlediska, na která se málo myslí. První otázka při horečce by měla být: **Je horečka projevem nějakého závažnějšího onemocnění? Kašle dítě, má průjem, polykací obtíže nebo ho bolí ucho? A další, snad ještě důležitější otázka: V jakém celkovém stavu dítě je? Je zcela vyčerpané nebo působí vlastně zdravě, jen je trochu nevrle? Jinými slovy: Zvládneme situaci sami nebo potřebujeme radu lékaře? A do třetice: Jak se celkový stav v průběhu hodin a dnů vyvíjí?**

Užitečné je, když si zodpovědnost za léčbu a rozhodování na sebe vezme jeden z rodičů, nejčastěji matka. Ta má většinou dobrý cit pro to, kdy je vše v pořádku a kdy je naopak potřeba lékařskou pomoc. Nás otce se stoupající teplotou zneklidňuje množství teoretických obav ("...není to zánět mozkových blan? Před týdnem o tom psali v novinách..."). Rychleji panikaříme a namísto pomoci matce situaci jen ztěžujeme.

Co můžeme doporučit pro léčbu horečky dětí?

Jak vyplývá z výše uvedeného, určitě nebudeme horečku hned potlačovat. Léky proti horečce neléčí příčinu nemoci, pouze organismu ztěžují boj s chorobou. Jinak zdravé dítě se vypořádá bez obtíží s horečkou kolem 39,5°C, i po dobu 3-4 dnů. Ulevit mohou malému pacientovi vlažné zábaly lýtek (Pozor! Pouze, pokud má dítě teplé nohy a ruce. Zábaly mají být pro dítě příjemné.). Dítě s horečkou potřebuje dostatek tekutin, dietní režim (žádné maso, sladkosti apod.), ticho a klid (bez rádia a televize!).

A jednu radu nakonec: patříme ke generaci, která se učila horečku potlačovat za všech okolností. Nevíme, jak takové horečnaté onemocnění přirozeně probíhá. Musíme se to učit. První horečky bez čípku proti teplotě jsou pro rodiče vždy krokem do neznáma a zatěžkávací zkouškou. Důležité je, abychom si na jedné straně zachovali zdravý selský rozum a na druhé straně si postupně pěstovali schopnost intuitivního posouzení závažnosti situace. Poprvé je to nejtěžší, s každou další horečkou to však půjde lépe. Pro budoucí zdraví našich dětí to znamená možná víc, než si uvědomujeme.

Autor: MUDr. Lukáš Dostál - Weleda