magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 4. 1. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Horečka aktivuje imunitní systém. Nechte ji chvilku pracovat

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Horecka-aktivuje-imunitni-system.-Nechte-ji-chvilku-pracovat__s10013x10749.html

Horečka je častým důvodem návštěvy lékaře. Většinou se vyplatí pár dní (dva) počkat. Je přirozeným obranným mechanizmem organizmu a pokud ji budeme ihned srážet, bráníme tak jeho přirozené reakci. Lékař navíc často na začátku onemocnění stejně není schopen zjistit příčinu horečky a stanovit tak diagnózu. Často vás vyzve ke kontrole třetí den po vypuknutí onemocnění.

Pokud má dítě zvýšenou teplotu do 38°C, zbytečně nezasahujeme a necháme tělíčko poprat se s nemocí. **Horečka je přirozený způsob, kterým tělo bojuje s infekcemi, zabraňuje množení virů a bakterií, navíc aktivuje imunitní systém, který je v souboji s nemocí klíčový.** Ke srážení teploty

tedy přistupujeme až u hodnot kolem 38,5 °C.

Jak to celé funguje?

U dětí není ještě regulování teploty, kterou řídí termoregulační centrum v mozku, zcela zralé. **Horečka se proto objevuje častěji a může být i při banální infekci poměrně vysoká a její vznik může být velmi náhlý.** Velice často se vyskytuje jako příznak virového nebo bakteriálního onemocnění. Pokud tyto organismy proniknou do těla, nejprve vzniká pocit zimy a tělo se snaží různými způsoby zahřát. Svaly se začnou třást a zahřívat, cévy v pokožce se zužují, takže jimi protéká méně krve. Tělo se proti tomu začne bránit tím, že začne zvyšovat svou teplotu. Mnoho zárodků se totiž nemůže při vyšších teplotách dále množit a zahřátí organismu také ovlivní i látkovou výměnu, protože se rychleji odplavují odpadní látky a obranné buňky lépe bojují se zárodky nemoci.

Horečka sice účinně ničí bakterie nebo viry, ale zároveň zatěžuje ledviny, srdce a celý oběhový systém, což může být pro oslabeného jedince nebezpečné. Při horečce dokonce tělo spotřebuje dvakrát tolik energie, než když je zdravé a také mnohem více tekutin. Je tedy nezbytné dbát o jejich dostatečný příjem. Pokud dítě odmítá pít, podávejte chlazené tekutiny po lžičkách a případně je doslaďte hroznovým cukrem. Pokud děti nemají chuť

k jídlu, nenuťte je.

- **Tip:** U malých dětí se mohou u vysokých horeček rozvinout febrilní křeče. Pokud se u dítěte již někdy vyskytly, snižujte teplotu dítěte již od samého počátku obtíží.
- V souvislosti s reakcí organismu na zvýšenou teplotu může nastat dušnost (dítě rychle a krátce dýchá, má zrychlený tep) - zde je na místě okamžitě navštívit nejbližší pohotovost, nebo zavolat záchranku.

Jak správně měřit teplotu?

Nejpřesnější způsob jak měřit dítěti teplotu je měření v konečníku. Takto naměřená teplota je přibližně o 0,5°C vyšší než teplota naměřená v podpaždí. Ať už měříte jakoukoli metodou (ucho, čelo, podpaží, konečník) je dobré měření několikrát opakovat a dbát aby měřený byl pokud možno v co největším klidu.

Jak snižovat teplotu?

- studené zábaly – hrudník a bříško dítěte obalíme do ručníku namočeného ve studené vodě na cca 10 minut. Mokrý ručník ničím nepřekrýváme a ruce i nožičky necháme volné
- obklady – ručník namočíme ve vlažné vodě a přikládáme na třísla, krk, do

podpaží.

- vlažné koupele – měly být pouze o několik málo stupňů nižší než aktuální tělesná teplota dítěte
- otírání žínkou, případně žínkou namočenou v octu
- vyzkoušet můžete i ponožky namočené ve studené vodě nebo v zředěném roztoku octa
- děti zbytečně nenavlíkejte
- udržujte teplotu v místnosti, ve které dítě spí cca 21°C

Důležité: pokud má dítě s horečkou ledové ruce nebo nohy, neměl by se zábal ani jiné fyzikální ochlazování provádět, ale nejprve by se mělo podat antipyretikum!

Pokud teplota neklesá ani po zábalech, ani po lécích a blíží se nad 39 stupňů, je na místě zavolat pohotovost a domluvit se buď na okamžité návštěvě, nebo zavolání záchranky.

Jaké užít léky?

Pokud horečka stále neustupuje a nebo přesáhne 38,5°C, můžeme sáhnout do medikamentech. Dostupné jsou léky s účinnou látkou paracetamolu (Panadol či Paralen) a ibuprofenu (Nurofen), které je velmi výhodné kombinovat a střídat.

Všechny zmíněné léky jsou dostupné ve formě rektálních čípků, sirupů nebo tablet. Pro nejmenší děti jsou nejvhodnější čípky, později můžete podat i sirup. Pokud dítě zvrací, což u horečky bývá poměrně časté, sáhněte raději po čípku i u staršího dítěte.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz