

Жар (Гарячка)

Жар (гарячка) це підвищення температури тіла вище за певний стандарт, зазвичай вище 38 °С. Жар (гарячка) є найпоширенішим захистом організму від інфекцій.

Вимірювання температури:

Ректально (в прямій кишці) – рекомендується для маленьких дітей приблизно до 4 років

Орально (в порожнині рота) – на 0,6 градуса нижче, ніж ректальний

В паховій області – метод, що найчастіше використовується, на 0,5 градуса нижче, ніж ректальний

Інші форми виміру носять скоріше показовий характер.

Нормальна температура у дитини в різних областях виміру:

- в паховій області в нормі - 36,3-36,9 градусів;
- в порожнині рота в нормі - 36,8-37,3 градуса;
- в прямій кишці в нормі - 37,3-37,7 градуса.

Коли збивати температуру:

Дуже важливий загальний стан дитини та її комфорт (як вона переносить жар, чи не болять у неї голова, суглоби тощо).

Рекомендується збивати температуру, що перевищує 38,5-39°C (в паховій області), до 38°C температуру не знижуємо, температура "між" вирішується індивідуально, але зниження цієї температури не є помилкою.

Як збити температуру:

Фізичний спосіб:

Останнім часом найбільш рекомендованим є так званий холодний «спонінг» = замочування губки у воді з температурою не нижче 30°C та постукування по поверхні тіла. Якщо у дитини холодні руки та ноги, то стукаємо лише тулуб та лоб.

Ліки:

Найбільш поширеними препаратами є парацетамол та ібупрофен.

Парацетамол (Paralen, Panadol, Mexalen) - інтервал 6 годин, максимальна добова доза 75мг/кг/добу.

Ibuprofen (Nurofen, Brufen, Ibalgin) - інтервал 8 годин, максимальна добова доза 40мг/кг/добу.

Детальна інформація щодо дозування нижче (таблиця).

Практичні поради:

1. Якщо необхідно розрізати свічку, діліть її вздовж нагрітим у гарячій воді ножем. Сироп можна розбавити чаєм, соком, яблучним пюре (якщо дитина його не хоче приймати), дати запити.
2. Дитині слід зменшити фізичну активність і збільшити прийом рідини.
3. Жарознижувальні ліки слід дозувати за вагою, а не за віком.
4. Не комбінувати одночасно фізичний спосіб зниження температури з ліками.

5. Не рекомендуємо відразу комбінувати прийом парацетамолу та ібупрофену. Зазвичай починаємо з парацетамолу, а якщо не діє, даємо ібупрофен. Комбінація обох препаратів є третім варіантом, між окремими дозами препаратів має пройти щонайменше 3 години.
6. Починайте знижувати температуру ще до візиту до лікаря.

(джерело: Šebková, Zíma, Praktické dětské lékařství, Grada, 2020, str.197-200)

Найбільш часто зустрічаються в аптеці наступні препарати та кількість діючої речовини, що міститься в них.

Paralen свічки 100 мг. (підходять для дітей від 7 кг, для дітей до 7 кг - даємо половину свічки).

Panadol baby свічки 100 мг. (1 свічка підходить для дітей від 8 кг)

Panadol Junior свічки 250 мг. (1 свічка підходить для дітей від 8 кг)

Panadol для дітей сироп – 5 мл сиропу містить 120 мг парацетамолу, тобто. 1 мл сиропу містить 24 мг парацетамолу (дозування в таблиці).

Paralen таблетки 500 мг (цілу таблетку 500 мг може приймати дитина з вагою 35 кг і більше)

вага дитини (кг)	доза сиропу на прийом (мін - макс) 5 мл сиропу = 120 мг парацетамолу	свічка 100 мг. парацетамолу	свічка 125 мг. парацетамолу
5	2,0 мл – 3,0 мл	½ - ¾ свічки	
6	2,5 мл – 3,5 мл	½ - ¾ свічки	
7	3,0 мл – 4,5 мл	1 свічка	
8	3,5 мл – 5,0 мл	1 свічка	1 свічка
9	4,0 мл – 5,5 мл	1 свічка	1 свічка
10	4,0 мл – 6,0 мл	1–1,5 свічки	1 свічка
11	4,5 мл – 7,0 мл	1,5 свічки	1 свічка
12	5,0 мл – 7,5 мл	1,5 свічки	1 свічка
13	5,5 мл – 8,0 мл	1,5 свічки	1,5 свічки

вага дитини (кг)	доза сиропу на 1 прийом (мін - макс) 5 мл сиропу = 100 мг ібупрофену	свічка 60 ібупрофену мг.	свічка 125 ібупрофену мг.
7	2,0 мл – 3,5 мл	1 свічка	
8	2,0 мл – 4,0 мл	1 свічка	
9	2,5 мл – 4,5 мл	1 свічка	
10	2,5 мл – 5,0 мл	1–1,5 свічки	
11	3,0 мл – 5,5 мл	1 свічка	
12	3,0 мл – 6,0 мл	1,5–2 свічки	
13	3,5 мл – 6,5 мл		1 свічка
14	3,5 мл – 7,0 мл		1 свічка
15	4,0 мл – 7,5 мл		1 свічка
16	4,0 мл – 8,0 мл		1 свічка
17	4,5 мл – 8,5 мл		1 свічка
18	4,5 мл – 9,0 мл		1 свічка
19	5,0 мл – 9,5 мл		1–1,5 свічки
20	5,0 мл – 10,0 мл		1,5 свічки