

Poštovani roditelji,

U našoj sredini postoji veliki strah od povišene temperature kod dece, uglavnom zbog nedovoljne obaveštenosti roditelja o ovom problemu. U narednom tekstu, pokušaćemo da vam objasnimo ono najosnovnije o temperaturi a, takodje, ponudićemo vam nekoliko značajnih saveta.

Povišena temperatura znači da je telesna temperatura viša od normalne.



Povišena temperatura je pratilac bolesti i pomaže detetu da se sa njima bori. Osim ovoga, deca često imaju i povišenu temperaturu nakon primanja vakcina, uzimanja nekih lekova, kad su pretopljena, preterano aktivna ili dugo borave na suncu.

Temperatura se meri pre obroka, na prazan želudac, kod deteta koje je prethodno mirovalo. Kod bolesnog deteta, u toku dana, temperaturu treba meriti 2-3 puta dnevno, ali dete ne treba buditi zbog toga.

Kod deteta koje ima povišenu temperaturu, najvažnije su sledeće mere :

1. Pojenje zasladjenim tečnostima, slanim supama i gotovim rehidracionim rastvorima. Dete često nuditi, ali ga ne prisiljavati da pije na silu.
2. Febrilno dete je slabog apetita, i ne treba ga terati da jede! Gubitak apetita obično traje 3 do 4 dana, i nije znak za zabrinutost! Poželjna je lakša hrana, koju dete voli.
3. U odeći koju nosi dete treba da se oseća udobno. Oblačiti ga što manje, da bi odavanje toplote kožom bilo što uspešnije. Pretopljanje može biti opasno!
4. Dete koje je bolesno treba da ostane u kući, da se ne umara, jer prevelika fizička aktivnost dovodi do pojačanog stvaranja toplote
5. Temperatura preko 38,5 snižavati lekovima (Paracet i Brufen), a pola sata nakon uzimanja leka treba istuširati dete mlakom vodom i pustiti da voda ispari sa kože. Za rashladjivanje ne koristiti čist alkohol i hladnu vodu, jer su neprijatni i mogu imati ozbiljna neželjana dejstva.



Nakon što sve ovo uradite, treba da kontaktirate izabranog pedijatra ili da dete dovedete na pregled!