

## Povišana telesna temperatura

Normalna telesna temperatura je dokaj stalna in znotraj dneva niha v razponu 1° C. Zjutraj je nekoliko nižja, proti večeru pa se zviša. Odvisna je tudi od starosti, zaužite hrane in telesne vadbe. Otroci imajo na splošno nekoliko višjo telesno temperaturo kot odrasli.

### Vzroki

Povišana telesna temperatura je simptom, ki kaže, da se organizem bojuje proti bolezni.

O **povišani** telesni temperaturi govorimo, če je merjena:

- **pod pazduho in preseže 37,2° C.**
- **v ustih nad 37,5° C,**
- **v ušesu nad 37,7° C**
- **v danki nad 38,0° C.**

Najpogostejši povzročitelji so bakterijske in virusne okužbe, pretoplo oblačenje, daljše izpostavljanje soncu (sončarica), imunizacija in piki insektov.

### Kdaj ukrepati

Povišane telesne temperature ne znižujemo vedno. Pri bakterijskih in virusnih okužbah je celo zaželena, saj olajša imunski odziv in preprečuje širitev okužbe. V tem primeru je treba le piti dovolj tekočine in počivati, prostor, v katerem leži bolnik, pa naj se večkrat prezračí. Seveda nasvet ne velja za otroke s previsoko temperaturo (nad 39° C), ki poškoduje tudi telesne celice. Meja za ukrepanje je 38,5° C, lahko je tudi nižja, če otroka slabi in mu povzroča neugodne občutke. Zniževanje telesne temperature je življenjsko pomembno pri epileptičnih napadih, šoku, po operacijah in pri oslabelem srcu. Posebej ogroženi so otroci nagnjeni k vročinskim krčem.

### Splošni ukrepi

- otroku s povišano telesno temperaturo ponudimo več tekočine (mlačni napitki, čaji, voda, sadni sokovi);
- otrok naj bo lahko oblečen v oblačila, ki "dihajo" (na sebi ima le toliko obleke, da se ne počuti neprijetno – pižama, bombažni pajacek). Otroka s povišano telesno temperaturo nikoli ne oblečemo preveč, saj ga lahko pregrejemo in se temperatura še poviša;
- temperatura bivalnega prostora naj bo 20 – 22° C;
- otroka pokrijemo le z rjuho,;
- če se otrok poti (ko temperatura pada), ga je treba večkrat preobleči, prav tako posteljino, če je mokra.

V otroškem obdobju je termoregulacija nestabilna in to tem bolj, čim manjši je otrok. **Novorojenček in dojenček do 6. meseca starosti** je lahko zelo resno bolan ob normalni telesni temperaturi, **otrok star 2 – 5 let** pa ima lahko vročino nad 39° C že ob običajnem virusnem prehladu. Šele **po 8. letu** starosti je temperaturni odgovor podoben, kot pri odraslem.

Otroka z vročino nad 40,5° in novorojenčka z vročino nad 38° C mora nujno pregledati zdravnik.

### Starši, v vrtec pripeljite le zdravega otroka.

**V vrtec ne sodi otrok, ki je imel v zadnjih 48. urah povišano telesno temperaturo. Bolan otrok se bo boljše počutil in hitreje pozdravil v domačem okolju. Hkrati bomo preprečili tudi prenos nalezljive bolezni na druge otroke v vrtcu.**