



# Gorączka u dzieci w wieku poniżej 5 lat



Niniejsze wskazówki przeznaczone są dla rodziców lub opiekunów wracających z dzieckiem do domu po konsultacji z lekarzem. Twój lekarz może zalecić inne metody leczenia w zależności od stanu, w jakim znajduje się Twoje dziecko.

## Gorączka u dzieci w wieku poniżej 5 lat

Niniejsze wskazówki są przeznaczone dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku poniżej 5 lat, u których występuje gorączka, której przyczyna może nie być znana.

### Informacje na temat gorączki u dzieci

- Twoje dziecko ma gorączkę, jeśli temperatura jego ciała wynosi 38°C lub więcej.
- Gorączka to powszechne zjawisko u dzieci i świadczy o tym, że Twoje dziecko może mieć infekcję.
- Stan większości dzieci z gorączką szybko się poprawia, ale u niektórych może ulec pogorszeniu.
- Musisz sprawdzać regularnie stan, w jakim znajduje się Twoje dziecko w ciągu dnia i w nocy oraz postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami.

### Co może być przyczyną gorączki u dzieci?

- Najczęstszą przyczyną gorączki u dzieci jest infekcja wirusowa. Infekcje wirusowe zwykle ustępują samoistnie i nie wymagają żadnego leczenia.
- Niektóre gorączki są wynikiem infekcji bakteryjnych. Leczenie infekcji bakteryjnych może wymagać podania antybiotyków.
- Gorączka może również wystąpić do 48 godzin po niektórych szczepieniach.
- Gorączka może czasami wynikać ze stanu zapalnego i nie być wywołana infekcją.

### W jaki sposób opiekować się dzieckiem podczas gorączki?

- Ważne jest, aby podawać dziecku dużo płynów (napojów). Jeśli Twoje dziecko jest nadal karmione piersią, najlepszym sposobem na zwiększenie ilości podawanych płynów będzie częstsze karmienie.
- Jeśli dziecko wymiotuje, podawaj mu często niewielkie ilości słodzonych napojów. W przypadku niemowląt w wieku poniżej 6 miesięcy powinno to być mleko (matki lub modyfikowane).
- Obserwuj dziecko pod kątem objawów odwodnienia. Zapoznaj się z pomarańczową częścią poniższej tabeli „Kiedy zwrócić się o pomoc”, gdzie zamieszczono informacje dotyczące sygnałów świadczących o odwodnieniu u dziecka.
- Aby zasięgnąć porady medycznej, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub zadzwoń pod numer NHS 24.
- Nie rozbieraj dziecka ani nie otulaj go zbyt dużą ilością koców, ubierz je tak, jak zwykle.
- Twoje dziecko nie powinno chodzić do szkoły lub przedszkola, gdy ma gorączkę. O gorączce dziecka należy również poinformować szkołę lub przedszkole.
- Nie próbuj obniżyć gorączki dziecka za pomocą letnich (chłodnych) okładów lub przy użyciu zimnego powietrza.

## Jakie leki mogę podawać dziecku?


- Jeśli z powodu gorączki dziecko odczuwa ból, możesz rozważyć podanie paracetamolu (Calpol) lub ibuprofenu. Podawaj tylko jeden lek na raz. Jeśli po 2-3 godzinach stan, w jakim znajduje się dziecko, nie poprawi się, możesz rozważyć podanie drugiego leku.
- Niektóre dzieci nie powinny przyjmować ibuprofenu, na przykład dzieci chorujące na ospę wietrzną. Jeśli nie wiesz, czy możesz podać swojemu dziecku ibuprofen, skonsultuj się z lekarzem.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami znajdującymi się na opakowaniu leku, aby dowiedzieć się, ile i jak często należy go podawać.
- Przyjmowanie zbyt dużych lub zbyt częstych dawek leków może zaszkodzić Twojemu dziecku.
- Zadzwoń do NHS 24, jeśli uważasz, że Twoje dziecko przyjęło za dużo leków.
- Nie podawaj paracetamolu ani ibuprofenu niemowlętom poniżej 3 miesięcy życia, chyba że zostało to zalecone przez Twojego lekarza lub pracownika ochrony zdrowia (na przykład po niektórych szczepieniach).
- Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i porady na temat leków podawanych dziecku, zwróć się do swojego lokalnego farmaceuty.



## Jak długo może utrzymywać się gorączka?

- W większości przypadków gorączka spowodowana infekcją wirusową ustępuje po 2-3 dniach. Objawy powinny stopniowo ustępować.
- Czas utrzymywania się gorączki zależy jednak od tego, co ją wywołuje.
- Jeśli gorączka u Twojego dziecka utrzymuje się codziennie przez ponad 5 dni lub po początkowej poprawie zaczyna się pogarszać, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

## Kiedy należy zwrócić się o pomoc?

Skorzystaj z poniższej tabelki, aby dowiedzieć się, co zrobić, jeśli Twoje dziecko źle się czuje.

 <p><b>CZERWONE</b></p>	<p><b>Jeśli u Twojego dziecka występuje którykolwiek z poniższych objawów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jego skóra jest blada, pokryta plamami lub zimna w dotyku</li><li>• Ma sine usta</li><li>• Ma duże trudności z oddychaniem - chrząka lub brakuje mu tchu, przez co nie może mówić, jeść lub pić</li><li>• Ma napad drgawek</li><li>• Nie reaguje na to, co mówisz, trudno go obudzić lub nie może zasnąć</li><li>• Jego płacz jest słaby, przenikliwy lub nieustający</li><li>• Ma wysypkę, która nie ustępuje po naciśnięciu (patrz „Test szklanki” poniżej)</li><li>• Ma sztywność karku (nie chce poruszać głową) i/lub uwypuklone ciemię</li><li>• Ma mniej niż 3 miesiące i gorączkę 38°C lub wyższą (chyba że dziecko zostało zaszczepione w ciągu ostatnich 48 godzin i nie wykazuje innych czerwonych lub pomarańczowych objawów)</li></ul>	<p><b>Potrzebujesz natychmiastowej pomocy</b></p> <p>Udaj się na oddział ratunkowy najbliższego szpitala lub zadzwoń pod numer <b>999</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>POMARAŃCZOWE</p>	<p><b>Jeśli u Twojego dziecka występuje którykolwiek z poniższych objawów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma trudności z oddychaniem - widzisz, jak jego żebra lub brzuszki poruszają się podczas oddychania</li> <li>• Ma objawy odwodnienia, w tym: zapadnięte gałki oczne, suchość w ustach, brak łez podczas płaczu lub nie oddawał moczu przez ostatnie 12 godzin; u niemowląt może wystąpić zapadnięte ciemię</li> <li>• Występuje u niego obrzęk ręki, nogi lub stawu</li> <li>• Samodzielne wstawanie jest dla niego zbyt bolesne</li> <li>• Jest ospałe (bardzo senne), nie chce się bawić lub jest rozdrażnione - zwłaszcza jeśli Twoje dziecko nadal jest w takim stanie po ustąpieniu gorączki</li> <li>• Ma silne dreszcze lub bóle mięśni</li> <li>• Ma gorączkę 38,0°C lub wyższą utrzymującą się przez ponad 5 dni</li> <li>• Ma 3-6 miesięcy i gorączkę 39°C lub wyższą</li> <li>• Jego stan wydaje się pogarszać lub niepokoisz się</li> </ul>	<p><b>Skontaktuj się dzisiaj z lekarzem lub pielęgniarką</b> Zadzwoń do przychodni swojego lekarza rodzinnego lub do NHS 24 - wykręć numer <b>111</b></p>
 <p>ZIEŁONE</p>	<p>Jeśli u Twojego dziecka nie występują żadne z powyższych objawów.</p>	<p><b>Samodzielna opieka</b> Możesz pozostać ze swoim dzieckiem w domu. Jeśli nadal posiadasz jakiegokolwiek obawy, zadzwoń do NHS 24 - wykręć numer 111</p>

## Wysypka i gorączka - Test szklanki



(Zdjęcie oraz "Test szklanki" zostały udostępnione przez Meningitis Research Foundation 2013 [fundację prowadzącą badania nad zapaleniem opon mózgowych])

### Informacje udostępnione przez Meningitis Research Foundation

<https://www.meningitis.org/blogs/what-is-the-meningitis-rash>

Wiele osób słyszało o tak zwanym „teście kubka” lub „teście szklanki”, polegającym na przyciśnięciu szklanki lub innego przezroczystego przedmiotu do miejsca, w którym pojawiła się wysypka. Jeśli po naciśnięciu wysypka zniknie, jest to tzw. wysypka **blednąca**.

„Wysypka” związana z zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych może rozpocząć się jako blednąca wysypka, ale prawie zawsze rozwija się w **nieblednącą** czerwoną, purpurową lub brązową wybroczynową wysypkę lub plamicę, co oznacza, że nie znika po naciśnięciu.

Aktualizacja: Kwiecień 2024 r. Data kolejnej aktualizacji: Kwiecień 2027 r.