



# Gorączka u dzieci w wieku powyżej 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 powyżej 5 lat

Niniejsze wskazówki są przeznaczone dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku powyżej 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 dziecko wymiotuje, podawaj mu niewielkie ilości napojów jeszcze częściej, dzięki czemu będzie bardziej prawdopodobne, że nie zwróci wszystkich wypijanych płynów. Pamiętaj, aby podawać mu słodkie napoje, jeśli nie przyjmuje pokarmów.
- Obserwuj dziecko pod kątem objawów odwodnienia. Zapoznaj się z pomarańczową częścią poniższej tabelki „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/odkrywaj dziecka oraz nie ubieraj/okrywaj go zbyt mocno.
- Twoje dziecko nie powinno chodzić do szkoły, 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 podać 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 miesiąca życia, chyba że Twój lekarz zaleci inaczej.
- 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>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 - brakuje mu tchu, przez co nie może mówić, jeść lub pić</li><li>• Ma napad drgawek</li><li>• Jest zdezorientowany, trudno go obudzić lub nie może zasnąć</li><li>• Ma wysypkę, która nie ustępuje po naciśnięciu (patrz „Test szklanki” poniżej)</li><li>• Ma silny ból głowy, który nie ustępuje, sztywność karku (nie chce poruszać szyją ani głową) lub nie chce przebywać w pomieszczeniu z włączonym światłem</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><b>Jeśli u Twojego dziecka występuje którykolwiek z poniższych objawów:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma trudności z oddychaniem</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</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) lub 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>• Jego stan wydaje się pogarszać lub niepokoisz się</li> </ul>	<p><b>Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką jeszcze dzisiaj</b></p> <p>Zadzwoń do przychodni swojego lekarza rodzinnego lub do NHS 24 - wykręć numer <b>111</b></p>
	<p>Jeśli u Twojego dziecka nie występują żadne z powyższych objawów.</p>	<p><b>Samodzielna opieka</b></p> <p>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

*Treść opracowana za zgodą i na podstawie materiałów [what0-18.nhs.uk](http://what0-18.nhs.uk) przygotowanych przez inicjatywę Healthier Together*

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.