



# Πυρετός & τρόποι αντιμετώπισης

Αναστασία Στατήρη,

Σχολική Νοσηλεύτρια

5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου



# Πυρετός


- Ο πυρετός αποτελεί συχνό σύμπτωμα στην παιδική ηλικία και τη συχνότερη αιτία αναζήτησης υπηρεσιών υγείας από τους γονείς.
- Συχνά, είναι αποτέλεσμα μιας λοίμωξης ιογενούς ή βακτηριακής αιτιολογίας παρά μιας σοβαρής ασθένειας.
- Η έγκαιρη αντιμετώπιση με φαρμακευτική αντιπυρετική αγωγή και με τα κατάλληλα υποστηρικτικά μέσα, βοηθούν το παιδί να αισθανθεί σύντομα καλύτερα.
- Η έγκυρη και τεκμηριωμένη ενημέρωση συμβάλλει στη μείωση της ανησυχίας και του φόβου που συχνά βιώνουν οι γονείς όταν το παιδί τους παρουσιάζει πυρετό.



# Θερμοκρασία σώματος

- Η φυσιολογική Θερμοκρασία του σώματος κυμαίνεται μεταξύ  $36^{\circ}\text{C}$  και  $37^{\circ}\text{C}$ .
- Επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως ηλικία, φύλο, ώρα της ημέρας και δραστηριότητα του παιδιού.
- Οι χαμηλότερες Θερμοκρασίες εμφανίζονται τις πρώτες πρωινές ώρες και οι υψηλότερες αργά το απόγευμα.
- Φυσιολογική Θερμοκρασία σώματος:  $36^{\circ}\text{C}$  -  $37^{\circ}\text{C}$
- Αυξημένη Θερμοκρασία σώματος:  $37^{\circ}\text{C}$  -  $38^{\circ}\text{C}$
- Πυρετός: από  $38^{\circ}\text{C}$  και άνω
- Υψηλός πυρετός στα παιδιά:  $40^{\circ}\text{C}$





# Τι είναι ο πυρετός;

- Η αύξηση της θερμοκρασίας του ανθρώπινου σώματος πάνω από την κανονική ημερήσια διακύμανση δηλαδή πάνω από τους 38°C.
- Υπάρχουν αρκετοί αιτιολογικοί παράγοντες που προκαλούν την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος.
- Οι πιο κοινοί είναι τα κρυολογήματα, η γρίπη, τα νεογιλά δόντια, η ωταλγία και ο πονόλαιμος.
- Ο πυρετός μπορεί να αποτελεί εκδήλωση κάποιων ασθενειών, γνωστές ως «ασθένειες της παιδικής ηλικίας».
- Στα νεογνά και στα βρέφη ακόμη και μικρή αύξηση της θερμοκρασίας μπορεί να είναι δείκτης μιας σοβαρής λοίμωξης.
- Άλλες αιτίες που συνοδεύονται με αύξηση της θερμοκρασίας σε μεγαλύτερα παιδιά είναι η έντονη σωματική άσκηση, το υπέρθερμο περιβάλλον και η υπερβολική ένδυση.
- Ιδιαίτερα στα νεογνά μπορεί να έχουμε αύξηση της θερμοκρασίας όταν είναι ντυμένα δυσανάλογα με την εξωτερική θερμοκρασία ή όταν δεν έχουν πάρει αρκετά υγρά, δηλαδή όταν έχει μεσολαβήσει μεγάλο χρονικό διάστημα από το προηγούμενο γεύμα.



# Ένα παιδί με πυρετό συχνά έχει την εικόνα ασθενούς όταν:

- Παρουσιάζει έξαψη ή είναι χλωμό
- Το αισθάνεστε ζεστό ή κρύο στο άγγιγμα
- Είναι ανήσυχο ή νωθρό
- Παρουσιάζει ρίγος ή τρόμο
- Ιδρώνει ή διψάει



Τα παιδιά με πυρετό συχνά νιώθουν κουρασμένα, φαίνονται χλωμά, είναι κακοδιάθετα και έχουν μειωμένη όρεξη. Ο σφυγμός και οι αναπνοές τους είναι επίσης αυξημένες. Ακόμη, μπορεί να νιώθουν ότι ζεσταίνονται σε όλο τους το σώμα ή να παραπονεθούν ότι κρυώνουν και να τρέμουν.



# Σωστή μέτρηση

- Σε νεογνά κάτω των 4 εβδομάδων, η μέτρηση της θερμοκρασίας θα πρέπει να γίνεται με ηλεκτρονικό θερμόμετρο από τη μασχάλη.
- Σε παιδιά ηλικίας από 4 εβδομάδων έως 5 ετών η θερμοκρασία του σώματος θα πρέπει να γίνεται με μία από τις ακόλουθες μεθόδους:
  - ✓ Ηλεκτρονικό θερμόμετρο στη μασχάλη
  - ✓ Υπέρυθρο θερμόμετρο στην τυμπανική μεμβράνη (αυτί)
- Δεν προτείνεται η μέτρηση της θερμοκρασίας του σώματος από το στόμα ή το ορθό σε παιδιά από 0-5 ετών.
- Η μέτρηση της θερμοκρασίας στο στόμα είναι επικίνδυνη διότι ένα μικρό παιδί μπορεί να δαγκώσει και να σπάσει το θερμόμετρο, ιδίως ένα γυάλινο υδραργυρικό.
- Επίσης, η ανάγνωση μπορεί να είναι λανθασμένη, επειδή είναι δύσκολο να διατηρηθεί το θερμόμετρο κάτω από τη γλώσσα του παιδιού.






# Μέτρηση από τη μασχάλη

- Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται συνήθως για μέτρηση του πυρετού σε νεογέννητα και στα παιδιά.
- Χρησιμοποιήστε ένα ψηφιακό θερμόμετρο.
- Καθαρίστε το θερμόμετρο με δροσερό νερό και σαπούνι και στη συνέχεια το ξεπλένετε καλά και το στεγνώνετε πριν την τοποθέτησή του.
- Τοποθετήστε το άκρο του θερμομέτρου στο κέντρο της μασχάλης.
- Βεβαιωθείτε ότι το χέρι του παιδιού καλύπτει τη μασχάλη εφαρμοστά στο σώμα του.
- Αφήστε το θερμόμετρο στη θέση του για περίπου ένα λεπτό, ή σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Αφαιρέστε το ψηφιακό θερμόμετρο και διαβάστε τη θερμοκρασία.





Για ένα μικρό παιδί ή βρέφος, είναι πιο εύκολο να μετρήσετε τη θερμοκρασία μέσα στην κούνια του. Εάν το παιδί είναι μεγαλύτερης ηλικίας, μπορείτε να το κρατήσετε στην αγκαλιά σας. Μια ήσυχη δραστηριότητα, όπως ο θηλασμός, ένα τραγούδι ή μια ιστορία στο παιδί σας μπορεί να βοηθήσει να κρατήσετε το παιδί σας ήρεμο κατά τη διάρκεια της θερμομέτρησης.



# Μέτρηση από το αυτί

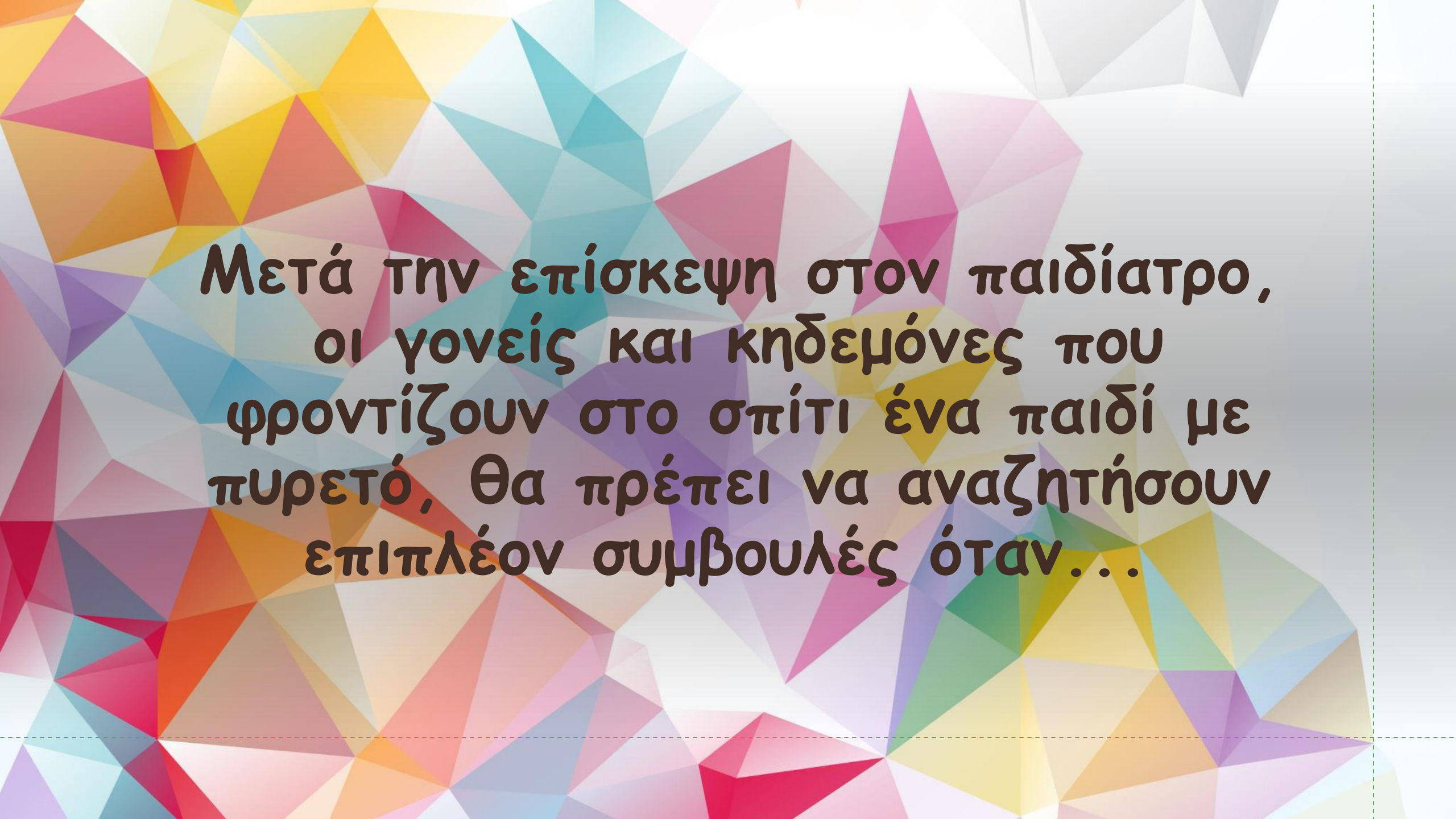
- ♦ Ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- ♦ Χρησιμοποιήστε ένα καθαρό θερμόμετρο κάθε φορά.
- ♦ Τραβήξτε απαλά το πτερύγιο του αυτιού προς τα πίσω. Αυτό θα βοηθήσει να ευθυγραμμιστεί ο ακουστικός πόρος του αυτιού και να έχετε μια αξιόπιστη μέτρηση της θερμοκρασίας.
- ♦ Τοποθετήστε απαλά το θερμόμετρο έως ότου ο ακουστικός πόρος είναι πλήρως καλυμμένος.
- ♦ Πιέστε και κρατήστε πατημένο το πλήκτρο για ένα δευτερόλεπτο ή σύμφωνα με τις οδηγίες.
- ♦ Αφαιρέστε το ψηφιακό θερμόμετρο και διαβάστε την αναγραφόμενη τιμή θερμοκρασίας.



# Χορήγηση φαρμάκων

- Η συνήθης αντιμετώπιση του πυρετού περιλαμβάνει τη χορήγηση αντιπυρετικών φαρμάκων (παρακεταμόλη, μεφαιναμικό οξύ, τολφенаμικό οξύ, ιβουπροφένη).
- Η δόση του αντιπυρετικού φαρμάκου καθορίζεται πάντα από τον παιδίατρο και υπολογίζεται με βάση το βάρος και όχι την ηλικία του παιδιού.
- Η μείωση του πυρετού επιτυγχάνεται καλύτερα όταν η φαρμακευτική αγωγή συνδυάζεται με την εφαρμογή φυσικών μεθόδων (χορήγηση υγρών, ελαφρά ένδυση κλπ).
- Από τη βιβλιογραφία και τους διεθνείς οργανισμούς συστήνεται κυρίως η χορήγηση παρακεταμόλης και ιβουπροφένης για την αντιμετώπιση του πυρετού.
- Η ιβουπροφένη έχει ισχυρότερη αντιπυρετική δράση και αντιμετωπίζει καλύτερα την παιδική ανησυχία - κακοδιαθεσία.
- Ο θεραπευτικός στόχος της χορήγησης των αντιπυρετικών στο παιδί με πυρετό είναι η συνολική ανακούφιση του και η βελτίωση της γενικής του κατάστασης σε σχέση με την παρουσία σοβαρής νόσου.





**Μετά την επίσκεψη στον παιδίατρο,  
οι γονείς και κηδεμόνες που  
φροντίζουν στο σπίτι ένα παιδί με  
πυρετό, θα πρέπει να αναζητήσουν  
επιπλέον συμβουλές όταν...**

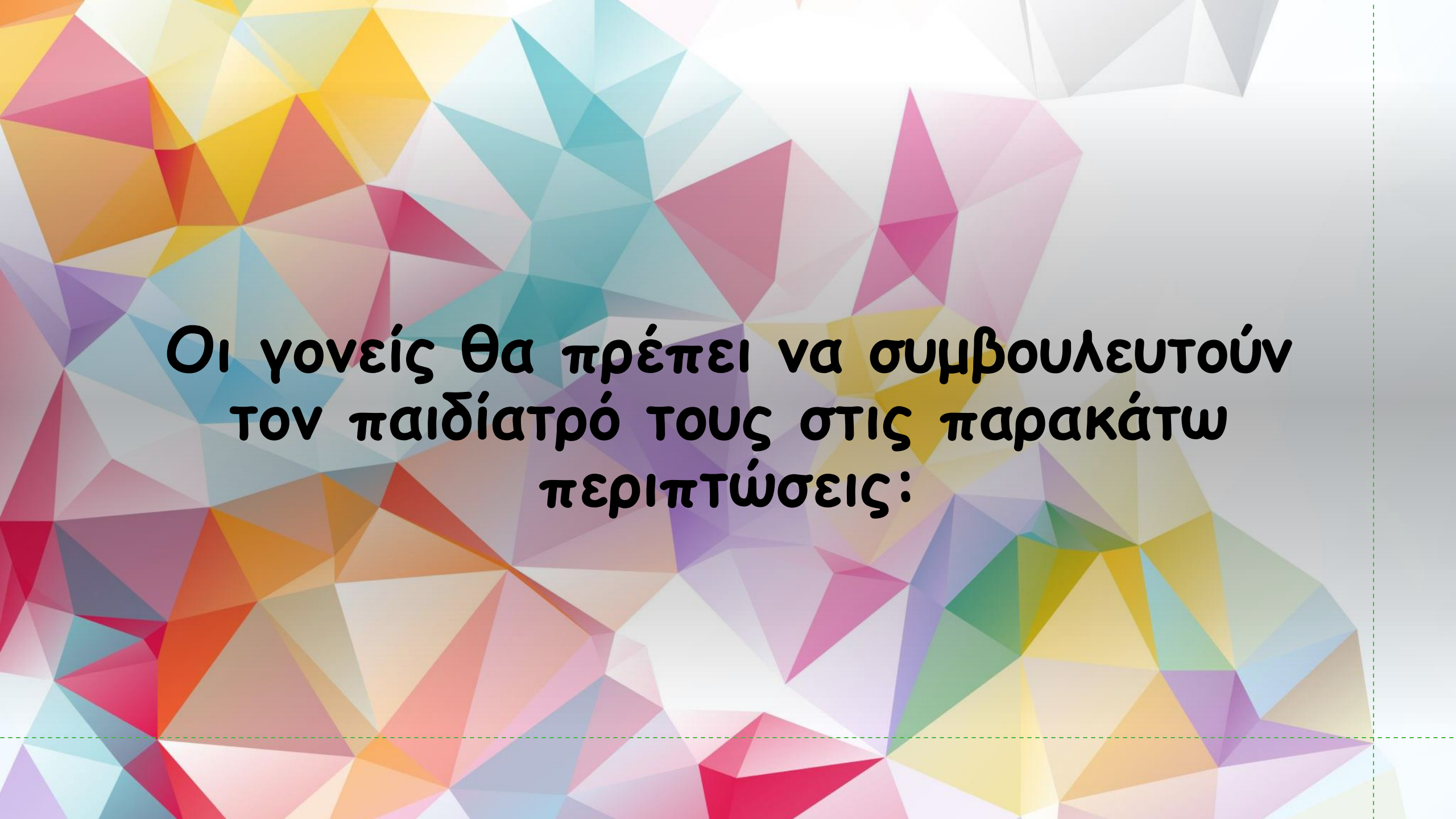




- ♦ Το παιδί κάνει σπασμούς, παρουσιάζει υπερβολική υπνηλία, λήθαργο ή δεν αποκρίνεται σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος.
- ♦ Το παιδί εμφανίζει εξάνθημα, δυσκαμψία του αυχένα, πόνο στο αυτί, πονοκέφαλο, πονόλαιμο, ή οποιαδήποτε άλλο σύμπτωμα της ασθένειας που ανησυχεί.
- ♦ Το παιδί είναι εξαιρετικά ανήσυχο ή ευερέθιστο με επίμονο συριγμό ή βήχα.
- ♦ Το παιδί κάνει εμετό ή έχει διάρροια.
- ♦ Ο γονέας αξιολογεί ότι η κατάσταση του παιδιού είναι χειρότερη από ότι πριν ζητήσει τη συμβουλή.
- ♦ Ο πυρετός διαρκεί περισσότερο από 5 ημέρες.
- ♦ Ο γονέας είναι ιδιαίτερα ανήσυχος και δεν μπορεί να φροντίσει το παιδί.



**Ο πυρετός πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά, ειδικά όταν το παιδί πάσχει από κάποιο χρόνιο νόσημα και λαμβάνει θεραπευτική αγωγή.**



**Οι γονείς θα πρέπει να συμβουλευτούν  
τον παιδίατρό τους στις παρακάτω  
περιπτώσεις:**





- Το παιδί με πυρετό έχει ηλικία κάτω των τριών μηνών.
- Το παιδί έχει υψηλό πυρετό (40°C).
- Ο πυρετός δεν υποχωρεί ή διαρκεί περισσότερο από τρεις ημέρες.
- Το παιδί κάνει πυρετικούς σπασμούς και κατά τη διάρκεια των σπασμών το παιδί δεν ανταποκρίνεται, τα χέρια και τα πόδια συσπώνονται.
- Το παιδί δεν θέλει να πει κανένα υγρό και υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης.
- Άγνωστη αιτιολογία του πυρετού.
- Το παιδί είναι εμφανώς αδύναμο και κακοδιάθετο.
- Το παιδί παραπονιέται ότι πονάει.
- Είστε ιδιαίτερα ανήσυχοι ακόμη κι όταν τίποτα από τα παραπάνω δεν συμβαίνει.





# Βιβλιογραφία

Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Νοσηλευτικής:

[www.pediatricnursing.gr](http://www.pediatricnursing.gr)