



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΕΚΠΑ

## Οδηγίες για γονείς



Μάθετε για τον πυρετό  
και την αντιμετώπισή του

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ:  
ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΑΤΖΙΟΥ, ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΒΛΑΧΙΩΤΗ

## Αγαπητοί γονείς!

Ο πυρετός αποτελεί συχνό σύμπτωμα στην παιδική ηλικία και τη συχνότερη αιτία αναζήτησης υπηρεσιών υγείας από τους γονείς. Συχνά ο πυρετός 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 σας να αισθανθεί σύντομα καλύτερα. Το παρόν έντυπο περιέχει βασικές πληροφορίες σχετικές με τη φροντίδα του παιδιού με πυρετό στο σπίτι. Η έγκυρη και τεκμηριωμένη ενημέρωση θεωρούμε ότι θα συμβάλει στη μείωση της ανησυχίας και του φόβου που συχνά βιώνουν οι γονείς όταν το παιδί τους παρουσιάζει πυρετό.



## Τι είναι η φυσιολογική θερμοκρασία σώματος:

Η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος κυμαίνεται μεταξύ 36°C και 37°C. Η θερμοκρασία του ανθρώπινου οργανισμού επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως την ηλικία, το φύλο, την ώρα της ημέρας και τη δραστηριότητα του παιδιού. Οι χαμηλότερες εμφανίζονται τις πρώτες πρωινές ώρες και οι υψηλότερες αργά το απόγευμα.

- Φυσιολογική θερμοκρασία σώματος: 36°C - 37°C
- Αυξημένη θερμοκρασία σώματος: 37°C - 38°C
- Πυρετός: από 38°C και άνω
- Υψηλός πυρετός στα παιδιά: 40°C



## Τι είναι πυρετός;

Ως πυρετός ορίζεται 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 επίσης μπορεί να αποτελεί εκδήλωση κάποιων ασθενειών, γνωστές ως «ασθένειες της παιδικής ηλικίας». Επιπλέον, 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.



## Τι πρέπει να γνωρίζετε όταν το παιδί έχει πυρετό

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 τρώμο
- 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.

## Μέτρηση της θερμοκρασίας σώματος του παιδιού

Κλειδί για την αντιμετώπιση του αποτελεί η σωστή θερμομέτρηση. Σε παιδιά ηλικίας μικρότερα 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 θερμόμετρο. Επίσης, η ανάγνωση μπορεί να είναι λανθασμένη επειδή είναι δύσκολο να διατηρηθεί το θερμόμετρο κάτω από τη γλώσσα του παιδιού.



Η μέτρηση της θερμοκρασία στο ορθό μπορεί να είναι επικίνδυνη για τραυματισμό. Θερμόμετρα με πιπίλα ή θερμόμετρα με χρωματικές ταινίες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται γιατί δεν δίνουν ακριβείς μετρήσεις της θερμοκρασίας.

## Πως να μετρήσετε τη θερμοκρασία στη μασχάλη:

Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται συνήθως για να εκτιμήσετε τον πυρετό 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 σας καλύπτει τη μασχάλη εφαρμοστά στο σώμα του/ της.
- 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 του μέσα στην κούνια του. Εάν το παιδί σας 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.



## Πως να μετρήσετε τη θερμοκρασία στο αυτί:

Ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή προσεκτικά.

- 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.



Μετά την επίσκεψη στον παιδίατρο, οι γονείς και οι 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 τους ανησυχεί
- Το παιδί είναι εξαιρετικά ανήσυχο ή ευερέθιστο με επίμονο συριγμό ή βήχα
- 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



## Χορήγηση φαρμάκων

Η συνήθης αντιμετώπιση για τη μείωση 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.



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 είναι μικρότερο 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.

