

Kui lapsel on palavik...

Lastearst dr Marge Lenk



Kui Teie tavaliselt rõõmsameelne laps muutub virilaks, keeldub isegi oma lemmiksöögist, tahab olla pikali või läheb täiesti tavatul ajal magama, võib arvata, et laps on jäänud haigeks. Katsudes lapse otsaesist või kuklastagust, tunduvad need soojemad kui muidu ning Te kahtlustate lapsel palavikku.

MIS ON PALAVIK?

Palavik on kehatemperatuuri tõus normist kõrgemale. Palavik on haigusega kaasneva põletiku tunnus ja organismi loomulik reaktsioon haigusetektajate vastu. Seega on palavik kaitsereaktsioon. Liiga kõrge palavik võib aga muutuda organismile kahjulikuks, isegi ohtlikuks.

Lapse normaalne kehatemperatuur on keskmiselt 36-37 kraadi.

Kehatemperatuur on madalam hommikuti ja kõrgem pealelõunal kella nelja ja kuue vahel, aga ka pärast füüsilist koormust. Imikutel ja väikelastel võib kehatemperatuur tõusta ka nutmise ja ülekuumenemise, samuti liiga soojalt riietamise või väga soojas viibimise tõttu. Kõige tavalisemad palaviku põhjused lastel on mitmesugused ägedad haigused.

Palavikuks loetakse kehatemperatuuri:

kaenla alt mõõdetuna	üle 37,4 °C
pärakust mõõdetuna	üle 38,1 °C
kõrva kuulmekäigust mõõdetuna	üle 37,6 °C
suust mõõdetuna	üle 37,8 °C

Üldiselt ollakse harjutud rääkima just kaenla alt kraaditud kehatemperatuurist.

Kui kraadite last päarakust ja kraadiklaas näitab 38,0 °C, mis on ~0,5 kraadi kõrgem kui kaenla alt kraadides, siis kaenla alt mõõtes on tulemus $38,0\text{ °C} - 0,5\text{ °C} = 37,5\text{ °C}$.

KUIDAS LAST KRAADIDA?

Nagu nägite, on kehatemperatuuri mõõtmise piirkondi päris mitu. Iga lapsevanem leiab oma lapsele, tema vanusele ja endale kõige sobivama kraadimise viisi.



Temperatuuri mõõtmine päarakust

Kõige täpsem, kiire, sobib hästi imikutele. Mõõtmistulemused saate ~1 minuti jooksul. Kraadides last pärast ravimite andmist, on oluline teada, et kui pärasooles on palju roojamasse, avalduvad kehatemperatuuri muutused aeglasemalt.

Temperatuuri mõõtmine kõrvast

Kuulmekäigust ehk kõrvaaugust temperatuuri mõõtmine on kiire, kerge, mugav ja sobib peaaegu kõigile, kuid vajab spetsiaalset termomeetrit. Mõõtmise tulemuse saate ~3 sekundi pärast. Ärge üllatuge, kui saate kummaski kõrvast erineva temperatuuri, siis tuleb mõõtmist lihtsalt korrata.

Temperatuuri mõõtmine kaenla alt

Vana ja kõige enam läbiproovitud, kuid aega nõudev. Laps peab olenevalt kraadiklaasist 3-5 minutit paigal püsima. Kui laps on väga higine, tuleb kaenlaalust enne kraadimist veidi kuivatada. Kindlasti peab kontrollima, kas kraadiklaas on korralikult kaenlaaugus, ning veen-

duma, et kraadiklaasi ja keha vahele ei jää riideid, muidu on tulemus ebatäpne.

Temperatuuri mõõtmine suust

Mugav, kuid õige tulemuse saamiseks tuleb meeles pidada, et lutitaolise termomeetriga kraadides peab imik seda „lutti“ korralikult imema, ei tohi samal ajal nutta ega läbi suu hingata. Soovitatav on, et vahetult enne kraadimist laps ei sööks.

Teistsuguseid termomeetreid ei või imikute ega väike-
laste suust kraadimiseks kasutada, sest nad võivad
kraadiklaasi katki hammustada.

KAS DIGITAALNE TERMOMEETER VÕI KLAASIST KRAADIKLAAS?

Digitaalse termomeetriga saate tulemuse ruttu, kuid elektroonika on hästi tundlik ja korduvatel mõõtmistel võib saada erinevaid tulemusi. Samuti tahab enamik digitaalseid termomeetreid kahe mõõtmise vahel veidi „puhata“.

Klaasist kraadiklaasid on aegade jooksul kindlalt läbi-
proovitud, kuid veidi aeglasemad, võivad kergesti
puruneda ning ei sobi hästi temperatuuri mõõtmiseks
suust.

MIDA TEHA PALAVIKUS LAPSEGA?

Kerge palavik

Kaenla alt mõõdetuna on temperatuur 37,4-38,5 °C

Mõõduka kehatemperatuuri tõusu puhul, kui lapse üld-
seisund on hea, pole palavikku langetavaid ravimeid

vaja anda. Last tuleb piisavalt joota ja õhemalt riietada! Laps ei pea tingimata voodis olema, ta võib liikuda ja mängida. Siiski võib liigne füüsiline koormus palavikku veelgi tõsta.

Andke lapsele palju ja tihti juua! Parimad on leiged joogid: jõhvika- või punasesõstramorss, ravimteed mustast sõstrast, vaarikast, pärnaõitest. Kui laps väga higistab, võib anda ka vähese mineraalide sisaldusega, ilma gaasideta mineraalvett.

Kui laps on punetav ja käed-jalad soojad, võib kasutada vanu läbiproovitud koduseid ravivõtteid.

Võtke laps riidest lahti, imikul tuleb kindlasti ära võtta ka mähkmed! Laps katta õhukese linaga, mitte tekiga.

Veega üle hõõrumine: vesi peab olema leige (36-37 kraadi), mitte külm! Lapse otsaette võib panna jaheda veelapi. Eriti soodustab kehatemperatuuri langemist kaela- ja kubemepiirkonna ning kaenlaaluste jahutamine veega. Ülehõõrumise kasu on suurem, kui vette lisada veidi viina. Lapsele võib teha ka **viinasokke**, sealjuures peab lahus sisaldama võrdsetes osades vett ja viina. Kui sokid muutuvad kuivaks, aga kehatemperatuur ei ole langenud, võib sokid uuesti märjaks teha.

Kui teete ülehõõrumisi ja viinasokke, tuleb kindlasti jälgida, et käed-jalad ei muutuks liiga jahedaks, sest siis pole Teie tegevusest enam kasu ning lapse enesetunne võib hoopis halveneda.

Kindlasti ei tohi ülehõõrumisi teha, kui lapsel on külmavärinad!

Keskmine e. mõõdukas palavik

Kaenla alt mõõdetud temperatuur on 38,6-39 °C

Kehatemperatuuri langetamiseks mõõduka palaviku puhul sobivad **kõik eeltoodud ravivõtted.**

Lisaks on palavikku langetavad ravimid, mida võib hakata andma, kui kehatemperatuur on tõusnud üle 38,5 °C. Kõige enam kasutatakse paratsetamooli. Paratsetamoolil on temperatuuri langetav ja valuvastane toime. Imikutele, väikelastele, aga ka suurematele lastele, kes oksendavad, on hea ja mugav manustada **paratsetamooli sisaldavaid ravimküünlaid e. suposiite**. Ravimküünalde kasutamisel on vaja jälgida, et laps küünalt kohe välja ei punnitaks. Selle vältimiseks tuleks pärast küünla pärakusse lükkamist natuke aega tuharaid koos hoida. Kui Teil pole aga kodus vajaliku suurusega ravimküünlaid, siis sobivad paratsetamooli sisaldavad siirupid ning suurematele lastele ka tabletid.



Paratsetamooli annustamine

Paratsetamooli annus on 10-15 mg lapse kehakaalu iga kilogrammi kohta. Kui Teie arst pole määranud teisiti, siis tavaline soovitus palaviku puhul on:

4-kuused kuni aastased	6-9 kg	80 mg korruga
1-2-aastased	10-15 kg	125 mg korruga
2-6-aastased	15-25 kg	250 mg korruga
6-12-aastased	25-40 kg	500 mg korruga

Paratsetamooli mõju kestab 4-6 tundi, pärast ravimi kasutamist peaks palavik langema paari tunni jooksul 1-1,5 kraadi võrra. Kui palavik tõuseb uuesti, võib ravimi andmist 6 tunni pärast korrata, kuid reeglina mitte rohkem kui 3-4 korda ööpäevas. Ilma oma arstiga nõu pidamata ei tohi lastele anda paratsetamooli kauem kui kolm päeva.

NB! Meeles tuleb pidada, et paratsetamooli võivad sisaldada ka mitmesuguste muude nimetustega külmetushaiguste ravimid. Seega – kui annate lapsele veel muidki käsimüügiravimeid, lugege kindlasti ravimiga kaasas olevat infolehte!

Kõrge palavik

Temperatuur üle 39,5 °C on kõrge palavik ja üle 40,0 °C väga kõrge palavik.

- Selline palavik vajab kindlasti ravimi andmist! Annuseid vaadake eestpoolt.
- Äрге hakake last vee ja viinaga üle hõõruda, kui tal on külmavärinad! Vappekülmaga laps tuleb esialgu tekiga katta ja seejärel talle palavikku langetav küünal panna. Niipea kui lapsel hakkab soe, tuleb tekk pealt ära võtta. Õhukesest särgist ja õhukesest linast piisab täiesti.
- Kui laps on kahvatu, käed-jalad jahedad, keha aga tuluskuum ja kehatemperatuur tõuseb kiiresti, on lapsel palavikukrampide tekke oht!
- Kahvatut ja jahedat last ei tohi leige veega ega viinaga üle hõõruda! Tuleb anda palavikku langetavat ravimit ja katta laps soojalt kinni. Lapse käsi-jalgu võib veidi hõõruda, et veri paremini ringi käima hakkaks. Alles siis, kui lapse nahk muutub roosaks, võib teha palavikku langetavaid ja jahutavaid protseduure.

● Jälgige, et ka kõrge palavikuga laps saaks rohkelt juua! Kehatemperatuuri tõus 1 kraadi võrra suurendab organismi vedelikuvajadust 10% võrra. Seega, kui lapsel on palavik üle 39 kraadi, vajab ta vedelikku kuni kolmandiku võrra rohkem kui tervena.



MILLAL PIDADA NÕU OMA ARSTIGA?

- Kui palavik on alla 3 kuu vanusel imikul.
- Palavikuga kaasnevad valud: kõhuvalu, seljavalu, kõrvavalu, peavalu.
- Palavikus laps kaebab, et pissida on valus, urineerib väga sageli või hoopis harva.
- Palavikus laps lonkab.
- Palaviku põhjus on arusaamatu või lapsel on hiljuti olnud palavik ja nüüd on lühikese aja järel uus temperatuuri tõus.
- Palavik püsib rohkem kui 3 päeva.

MILLAL KUTSUDA KIIRABI?

- Laps on loid, temperatuur on 40 °C ja kõrgem.
- Laps oksendab, on loid ja uimane.
- Laps hingab raskelt, kähisevalt või kõõksuvalt.
- Palavikus lapse nahale tekivad verevalumid.
- Lapsel on krambid.

NB! Kui kutsute kiirabi, siis öelge kindlasti, kas ja mida Te juba palaviku langetamiseks teinud olete ning kuidas on palavikku mõõdetud.



MIDA TEHA, KUI LAPSEL ON PALAVIKU-KRAMBID

Kui lapsel tekib krambihoog:

- ärge takistage lapse liigutusi, kuid jälgige, et ta end ei vigastaks,
- keerake laps külili,

- **vabastage kaelus, et hingamine oleks vaba,**
- **ärge pakkuge midagi juua,**
- **ärge püüdke midagi suhu panna,**
- **ärge jätke last järelevalveta,**
- **pärast krampi võib tekkida lühiajaline sügav uni.**

Kui hoog on alanud, ei ole võimalik seda peatada. Krambihoo ajal inimene ei hinga, südamemassaaž või suust suhu hingamine ei ole vajalik.

KUIDAS LEIDA KINNITUST OMA TEGEVUSELE?

Kõigepealt teadke, et palavik ei lange enne, kui haigus hakkab taanduma või organism jagu saama haigusetkitajatest. Seega on palavikku langetavaid tegevusi vaja võib-olla mitu korda korrata.

Püüdke säilitada rahu! Kui Teie olete rahulik, tunneb ka Teie laps end turvalisemalt.

Tegelikult Te ju teate, mida teha, ja kui ei tea, saate alati küsida nõu oma arstilt!

Kasutatud kirjandus:

Jalanko, H., „100 küsimust lastearstile“. Tallinn, Medicina, 2005
 „Lapse tervise ABC“. Koost. Mere, E. „Pere ja kodu“, 2002
 „Valvearsti teatmik“. TÜ Kliinikumi Lastekliinik. Koost. Grünberg, H. Tartu, Atlex, 2003
 Fever, 2006, <http://www.askdrsears.com/html/8/t082100.asp>

Kui soovite veel nõu ja abi, võite alati helistada...

1220 Perearsti nõuandetelefon

Meditsiiniline info saadaval 24 tundi ööpäevas eesti ja vene keeles.

Lauatelefonilt helistades esimesed 5 minutit helistajale tasuta, edasi kehtib kohaliku kõne hind. Mobiiltelefonilt helistades kehtib kohe helistamise algusest paketi põhine telefoniminuti hind.

1599 Lastearst kuuleb!

Lastehaigla tasuline nõuandetelefon, kus vastab lastearst lapsevanemate küsimustele. Nõuandeid antakse iga päev kella 8.00-24.00. Kõne hind 15 kr/minut.

112 Kiirabi