



PRVNÍ POMOC 10. 06. 2016

Vysoká horečka

Především si musíme uvědomit, že sama vysoká horečka není nemoc. U mnoha nemocí se vysoká horečka vyskytuje jako obvyklý průvodní jev. Horečka...

O horečce koluje spousta mýtů a polopravd. Horečku obecně většinou chápeme jako negativní, patologický jev, který je potřeba co nejdříve odstranit. Tento přístup k horečce je sice hluboko zažitý, ale ve většině případů je zcela mylný. Je nutné poskytnout nějakou první pomoc při vysoké horečce? To se dozvíte v tomto článku.

Horečka a co bychom o ní měli vědět

Především si musíme uvědomit, že sama **vysoká horečka není nemoc**. U mnoha nemocí se vysoká horečka vyskytuje jako obvyklý **průvodní jev**. Horečka provází téměř všechny typy infekcí. Může být jediným zjevným symptomem, obzvláště na počátku onemocnění. Horečky se nebojte. Obvykle jde o prospěšný jev!

Vysoká horečka je totiž **zdravá reakce organismu**. Znamená to, že imunitní systém jedince dokáže reagovat na podnět, tzn. na choroboplodné zárodky v organismu. Reakce imunitního systému je důležitá a žádoucí. Naopak, vážným problémem je právě to, když **imunitní systém** neplní svoji funkci, je lhostejný k napadení organismu infekcemi a horečku není schopen vyprodukovat.

Vysoká horečka je tedy žádoucím obranným mechanismem. Lékaři jako byli Hippokrates nebo Celsius považovali horečku za prostředek, jehož pomocí tělo odděluje, resp. eliminuje nemoc. Horečka je tedy **schopnost těla zvýšit teplotu**, a je považována za **základní obranný nástroj**

společný pro všechny živé organismy, které dokáží regulovat svou vnitřní teplotu.

Vysoká horečka - co se děje v organismu?

Horečka výrazně omezuje růst a množení virů i bakterií. Proč? Protože až **při teplotě nad 39,5°C** ztrácí viry a bakterie schopnost rozmnožovat se, poté v takto vysoké teplotě hynou. Tím samozřejmě dochází k rychlejšímu uzdravení, než je tomu v případě, kdy organismus horečku nevyprodukuje.

Horečka také aktivuje imunitní systém - **bílé krvinky** jsou při horečce pohyblivější, mají větší schopnost se vypořádat s nežádoucími patologickými zárodky, které se při infekci v organismu šíří. Bílé krvinky, leukocyty, **ničí bakterie i viry** a odstraňují z těla poškozené tkáně. Činnost bílých krvinek se při horečce zvyšuje, a tak proudí rychleji k místu infekce.

Tento proces zvaný „leukotaxe“, je stimulován uvolněním **pyrogenů**, které zvyšují tělesnou teplotu. **Horečka** je tak jedním z nejdůležitějších nástrojů, kterými organismus udržuje svoji integritu. Pokud horečku potlačíme, budeme se sice v tu chvíli cítit subjektivně lépe, ale vlastní nemoc nezmizí, pokračuje dál a může trvat o to déle, pokud tělu bráníme potlačováním horečky **vypořádat se účinně s infekcí**.

Jak poznáme zdravý průběh horečky?

Průběh horečky, tedy vývoje tělesné teploty v průběhu dne, má svá pravidla. Pokud je známe, pomůže nám to ujistit se v tom, zda se jedná o „zdravou horečku“. **Tělesná teplota by ráno měla být nejnižší**. Ráno se totiž organismus pomalu aktivuje a zahřívá se na správnou provozní teplotu. V případě nemoci dochází po obědě a odpoledne k nejvyššímu vzestupu horečky a **vysoká horečka** v tuto denní dobu dosahuje svého maxima.

Večer nastává druhá, postupná klesající fáze horečky a kolem půlnoci by horečka měla být nižší. Jde o přirozenou **24 hodinovou sinusoidu vývoje horečky**, která kopíruje tento biologický cyklus organismu, pokud není potlačována. Cyklus vzestupu teploty a udržení její výše se může po několik dní opakovat. Teplota během noci poklesne, nad ránem bývá nejnižší, dospělý i dítě se mohou cítit zdraví, ale odpoledne opět začne stoupat.

O „**nezdravé**“ horečce může svědčit fakt, že po ránu nebo dopoledne je horečka příliš vysoká a cyklus vývoje tělesné teploty je opačný, než jsme uvedli výše. V takovém případě je vhodné **navštívit lékaře**.

Pokud se ale jedná o úplný **počátek nemoci**, tak v první den, kdy se vysoká horečka objeví, nebude tento cyklus platit. Tělo začíná reagovat v okamžiku, kdy si „uvědomí“, že je potřeba vyprodukovat horečku. Počáteční „natápění“ organismu se projevuje **zimnicí, třesem a rychlým vzestupem teploty**, a to v kteroukoli denní dobu. Jakmile se tělo roztopí na vhodnou teplotu, začíná nám být opravdové horko, potíme se a tělesná teplota začíná kopírovat výše uvedený vývoj.

Nyní již rozumíme tomu, proč je **vysoká horečka** lidskému organismu prospěšná. Proto se pokusíme nepanikařit a **horečku pokud možno nesrážet**. Pokud ji srážet musíme nebo chceme, pak volíme pokud možno přírodní prostředky a metody. Chemickou cestu volíme až v krajním případě.

Může vysoká horečka ohrozit zdraví?

Zvýšená teplota je velice subjektivní. Normální **tělesná teplota** zdravého jedince se může pohybovat v rozmezí od 35,5 °C do 37,2°C. Za zvýšenou se obecně považuje teplota **nad 37,5°C**. Teplota

pohybující se kolem této hodnoty je mírně zvýšená a takovou teplotu rozhodně nesrážíme. V těle existuje regulační mechanismus, který omezuje horečku v průběhu akutní fáze nemoci u jinak zdravých lidí na **40,5 až 41°C**.

V naprosté většině případů **vysoká horečka** tuto hodnotu nepřekročí. A ani tato hodnota není pro dospělého člověka nebezpečná. Teplota **nad 41°C** již ale škodlivá být může, zvláště pokud by trvala déle. Nebezpečná je také **dehydratace**, která by mohla v případě takto vysoké horečky nastat.

Mějme ale vždy na paměti, že vysoké horečky jako takové se bát nemusíme. Místo na horečku bychom se měli **zaměřit na její příčinu**, tedy na nemoc, která horečku vyvolala a snažit se v maximální možné míře **podpořit organismus v boji s nemocí**. Pokud není horečka příliš vysoká, je nejlepší nechat ji udělat svoji práci jako součást léčebného procesu.

Vysoká horečka a její domácí léčba

Jak léčit doma horečku? Tady je odpověď:

- Nejdůležitější je klid na lůžku.
- Dostatečný příjem tekutin (**2-3 litry tekutin** – voda, minerální voda, slabé čaje).
- Při vysoké horečce nenuťte nemocného jíst. Zbytečně se zatěžuje organismus trávením potravy, namísto toho, aby veškerou energii využil na boj s nemocí. Pokud má pacient hlad, vhodná jsou lehká netučná jídla.
- Pokud **vysoká horečka** trvá příliš dlouho nebo je pro pacienta příliš vyčerpávající (to je velice individuální, každý snáší horečku jinak), můžeme horečku snížit pomocí **zábalů, vlažné sprchy**.
- Zábal nebo sprchu aplikujte vždy, pokud vysoká horečka (více jak 40 °C) trvá pár hodin nebo pokud je pacientem dítě, které již v minulosti mělo febrilní záchvaty)
- U lehkých a středně těžkých nemocí **lze horečku snížit bez použití léků**.

Ve vážnějších případech se doporučuje podat lék obsahující **paracetamol** v kombinaci s chlazením organismu. Paracetamol je vhodné podat asi **půl hodiny před chlazením**. Poté se 10 až 15 minut sprchujte vlažnou vodou (nikdy ne příliš studenou), nebo se posadte do vany napuštěné asi po pás o příjemné teplotě a postupně do ní nechejte přitékat studenou vodu. Při tom můžete pacientovi omývat čelo a hlavu mokrou žínkou.

Je-li horečka příliš vysoká, trvá moc dlouho, pacient je vyčerpaný, je mu hodně zle, upadá do deliria nebo se objeví **záchvaty vyvolané horečkou**, použijte běžné léky na snížení horečky jako **Paralen, Ibuprofen, Aspirin, Nurofen** a jiné. Pamatujte ale, že jednotlivé druhy léčiv by se neměly vzájemně kombinovat!

Ať užijete jakýkoli lék, přečtěte si řádně **příbalový leták** a doporučené dávkování léku nepřekračujte! Léky nejsou neškodné, i když jsou volně prodejné (o otravě léků si můžete přečíst zde).

Nevíte-li si rady nebo si nejste jisti správným postupem, máte-li pochybnosti o tom, že vše probíhá tak, jak má a subjektivně se cítíte velmi špatně, **neváhejte a navštivte svého lékaře**.