



LAPS JA PALAVIK



Palavikuks loetakse kehatemperatuuri üle 38°C. Palavik on organismi kaitsereaktsioon, mida ei ole vaja alati ravida. Palaviku tõustes hävivad haigustekitajad ja nende mürgid organismis kiiremini, sest palavik aeglustab viiruste ja bakterite kasvamist ning paljunemist. Enamasti on palaviku põhjuseks iseenesest mööduv viirusinfektsioon, mis ei ole lapsele ohtlik. Mõnikord tõuseb kehatemperatuur vaksineerimise järgselt, imikutel ka üleliigsete riiete tõttu. Samas võib palavik viidata raskele haigusele ning seetõttu on oluline osata last palaviku perioodil jälgida ja põetada.

Lapse seisund ei ole enamasti ohtlik, kui laps:

- on huvitatud mängimisest,
- joob hästi,
- on koostöövalmis ja naeratav,
- lapse nahavärv on normaalne,
- tunneb ennast palaviku langemise järgselt hästi.

Palaviku sümptomid

Palaviku sümptomid võivad lastel olla nii selgelt märgatavad kui ka varjatud. Mida noorem on laps, seda varjatumalt need esinevad. Imiku kehatemperatuur võib nutmise ja rahutuse korral tõusta 1°C võrra. Palavikus imik on rahutu, ärritunud, nutab palju või vastupidi on tavapärasest vaiksem ja uimase olekuga. Vanemad lapsed kurdavad peavalu, magamisraskust, unisust ning kaebavad külma- või kuumatunnet ruumis, kus teised tunnevad end hästi.

Palavikukrambid

Lastel vanuses 3 kuud kuni 5 eluaastat võivad palavikuga kaasneda krambid (esinemissagedus 2-5%). Palavikukrambid ei ole seotud kindla temperatuuri väärtusega ning tekivad tavaliselt esimeste haigustundide jooksul. Palavikukrambid on üldjuhul healoomulised, kuid esmakordselt tekkinud palavikukrampide puhul tuleb alati kutsuda kiirabi. Krampide ajal võivad lapsel esineda jäsemetes tõmbused või on laps hoopis lõtv. Lapsega puudub enamasti kontakt, tema pilk on tardunud või on silmamunad pööratud üles. Tavaliselt kestab krambihoo vähem kui minuti. Väga harva võib krambihoo kesta kuni 15 minutit.

Pärast krampi võib lapsel tekkida lühiajaline sügav uni. Palavikuga kaasnenud krampide korral:

- keerake laps külili,
- jälgige, et laps krambihoo ajal ennast millegi vastu ei vigastaks,
- ärge takistage lapse liigutusi (krambihoo ei saa peatada),
- ärge pange midagi krambihoo ajal lapsele suhu,
- ärge jätke last üksinda,
- kutsuge kiirabi.

Palaviku mõõtmine

Olenevalt mõõtmiskohast on lapse normaalne kehatemperatuur vahemikus 36-38°C. Varahommikul on see madalam ja õhtupoolikul kõrgem. Kodus on soovitatav mõõta kehatemperatuuri digitaalse termomeetriga kas kaenla alt või pärasoolest. Vanematel lastel võib temperatuuri mõõta ka suust.

Lapse normaalne kehatemperatuur



Pärasoolest mõõtes kuni 38,0° C.

Suust mõõtes kuni 37,8° C .

Kaenla alt mõõtes kuni 37,3° C.

- Kaenla alt mõõtes asetage termomeetri ots kaenla alla tihedalt vastu nahka ja hoidke lapse kätt kergelt vastu külge. Mõõtmistulemus ei pruugi olla õige vappekülmaga tõusva palaviku ajal, sest siis on veresooned ahenenud ja nahk jahe.
- Pära kaudu ehk rektaalselt mõõtes on soovitatav panna termomeetri otsale libestusainet (nt õli). Sisestamisel ei tohi termomeetri otsa lükata liiga jõuliselt ja sügavale. Pärasoolest mõõtes on kehatemperatuuri näit kuni ühe kraadi võrra kõrgem kui kaenla alt mõõtes.
- Suust mõõtmisel hoitakse termomeetri otsa keele all. Temperatuuri näit võib olla madalam, kui laps nutab või hingab järjepidevalt läbi suu. Kui laps on eelnevalt joonud kuuma või külma jooki tuleks temperatuuri mõõtmisega oodata vähemalt 15 minutit.

Kehatemperatuuri mõõtmise kohad lähtuvalt lapse vanusest digitaalse termomeetri kasutamisel

Lapse vanus	Pärakust	Suust	Kaenla alt
Kuni 3 kuuni	x		x
3 kuud – 3 aastat	x		x
Vanemad kui 4 aastat		x	x

NB! Enne ja pärast termomeetri kasutamist peske see sooja vee ja seebiga puhtaks ning loputage jooksva vee all. Päraku kaudu mõõtes võib kasutada ühekordset termomeetri kaitsekotti.

Soovitused lapsevanematele palavikus lapse eest hoolitsemisel

- Jälgige lapse seisundit ning keskenduge pigem lapse enesetundele ning käitumisele, mitte temperatuurinäidule.
- Ärge sundige last sööma, isu vähenemine on normaalne reaktsioon palavikule.
- Julgustage last jooma sageli ja väikestes kogustes vett või lahjendatud jookke. Kui laps on rinnapiimatoidul, tuleb tema rinnaga toitmist jätkata. Ei soovitata anda teed, mis sisaldab kofeiini, sest sellega kaasneb sage urineerimine ja suureneb oht kaotada vedlikku. Kõige paremini sobivad leiged soojad joogid: ilma gaasita vesi, jõhvika-, vaarika-, punasesõstra- või mustasõstramahl.
- Tuulutage ruumi, et õhk oleks värske. Tuulutamise ajaks viige laps teise ruumi.
- Tagage lapsele mugav olemine ning võtke seljast üleliigsed riided.
- Võimalusel piirake liiga aktiivset tegutsemist, et laps ennast üle ei pingutaks.
- Palavikus last ei tohi saata kooli, lasteaeda või mõnda teise kollektiivi.
- Kui lapse palaviku põhjuseks on nakkushaigus, tuleb vältida kontakti teiste laste, eakate ning inimestega, kelle vastupanuvõime haigustele on nõrgenenud (nt vähki põdevad inimesed).

Palavikuravimid

Palaviku alandamiseks sobivad toimeainena paratsetamooli või ibuprofeeni sisaldavad ravimid. Neid müüakse apteekides erinevate nimetuste all. Palavikuravimit tuleb kasutada siis, kui lapsel on peale palaviku veel sümptomeid, mis teda häirivad, nt unehäired, valu, rahutus, isutus jne. Palavikku alandavad ravimid e antipüreetikumid ei kõrvalda palaviku tekkepõhjust, kuid parandavad lapse enesetunnet.

- Imikutele sobivad kõige paremini paratsetamooli sisaldavad ravimküünlad. Ravimküünal paigutatakse lapse pärakusse, soovitatav on seda enne paigaldamist käte vahel veidi soojendada.
- Väikelastele sobivad paratsetamooli või ibuprofeeni sisaldavad siirupid.
- 6-12 aasta vanustele lastele võib anda ravimit ka tableti kujul
- Ravimi andmisel võtke alati aluseks lapse kaal ning manustamisel jälgige väga täpselt ravimiga kaasasolevat infolehte.
- Ärge andke ravimit regulaarselt üle 48 tunni. Võimalusel konsulteerige edasise ravi osas (pere)arstiga.
- Kahe palavikuravimi doosi andmise ajaline vahe peab olema vähemalt 4 tundi ning ööpäevas ei tohi anda palavikuravimit rohkem kui 4 korda.

Vedelikupuudusele viitavad sümptomid

Palaviku puhul on oluline jälgida, et laps saaks piisavalt vedelikku, kuna kehatemperatuuri tõustes kiireneb ainevahetus ning suureneb vedeliku kaotus naha ja hingamisteede kaudu. Samuti kaotab laps palju vedelikku, kui tal esineb kõhulahtisus ja/või oksendamine.

Vedelikupuudusele viitavad järgmised sümptomid:

- kuiv või kleepuv suu,
- pisarate puudumine nutmisel,
- aukuvajunud silmad,
- urineerimise vähenemine,
- kuiv ja jahe nahk,
- loid või rahutu laps
- väsimus ja uimasus vanemal lapsel.

NB! Millise temperatuuri tõusu puhul tuleb pöörduda arsti poole, sõltub lapse vanusest, haigusest ning teistest kaasuvatest sümptomitest.

Üldjuhul pöörduge lapse palaviku korral (pere)arsti poole, kui:

- laps on alla kolme kuu vanune,
- 48 tunni möödudes ei ole märgata paranemist,
- palavik püsib >39°C rohkem kui 24 tundi ega allu ravimitele,
- palavik on tekkinud ülekuumenemise tagajärjel,
- laps näeb välja haiglane, jõuetu, uimane või kahvatu,
- lapse kaelapiirkond on ette kummardudes valulik või lapse silmad on valgustundlikud,
- lapsel esinevad hingamisraskused (hingamine on pindmine, kiire või raskendatud, köha on haukuv),
- lapsel tekivad palaviku ajal krambid,
- lapsel on pidev peavalu,
- esineb teadvusehäire (lapsega ei ole võimalik kontakti saada, jutt on seosetu, sonib, räägib veidralt),
- lapsel on urineerimine valulik,
- laps keeldub joogist,
- laps oksendab sageli,
- lapsel on püsiv kõhulahtisus,
- laps on võrreldes tavapärasega märgatavalt unisem või väga rahutu,
- laps kaebab valu,
- lapse nahale tekib punaka-lillakatäpiline lööve, mis püsib ka pealevajutamisel.

Haiglas hinnatakse lapse seisundit läbivaatuse ja eelneva haiguskulu põhjal. Arst võib määrata täiendava info saamiseks lisauuringuid ja analüüse.

NB! Ei soovitata

- Kasutada antibiootikume viirusinfektsioonide raviks. Antibiootikumravi vajaduse otsustab arst.
- Lapse ülehõõrumist alkoholilahusega, kuna alkohol ärritab nahka ja imendub läbi naha lapse organismi ning omab toksilist mõju.
- Jahutamist jääkülma veega, kuna see võib tekitada veresoonte kokkutõmbumist ja/või külmavärinaid.
- Erinevate palavikuravimite samaaegset või vahelduvat manustamist.
- Palavikku alandavate ravimite manustamist eesmärgiga ennetada palavikukrampe.
- Kasutada palaviku alandamiseks aspiriini, sest tekkida võib harv, kuid raske tüsistus – Reye sündroom, millega kaasneb kesknärvisüsteemi ja maksa kahjustus.

*Koostaja: lastekliiniku ülemõde Evelyn Evert
Konsultant dr. Eda Tamm*