

### 3. INFLUENSSAA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

Kuume on merkki elimistön tulehdusreaktiosta, joista valtaosa aiheutuu virusten tai bakteerien aiheuttamista infektioista. Kuumeella ei ole virallisesti hyväksyttyä raja-arvoa, mutta levossa olevalla lapsella yli 38,0 °C:een lämpöä voidaan pitää kuumeena. Kuume sinänsä ei juuri koskaan ole vaarallista. Virusperäisissä hengitystieinfektioissa kuume kestää keskimäärin 3 - 5 vrk, mutta kolmasosalla kuume jatkuu tätä pidempään. Joissain virusinfektioissa kuume voi kestää runsaan viikon. Kolme päivää ei siis ole mikään "normaalin" kuumeen raja eikä myöskään raja siihen, koska lapsi tulisi viedä lääkäriin. Muutama kuumevaihe vuodessa hengitystieinfektioiden ja ripulitautien yhteydessä on päiväkotikäisellä normaalia.

#### 3.1 Yleistilan arviointi

Viitteitä vakavasta bakteeritulehduksesta ovat:

- heikentynyt yleistila
- juomattomuus
- käsittelyarkuus (lapsi parahtaa kosketettaessa heti itkuun)
- välinpitämättömyys
- jatkuva valitus
- tajunnan heikkeneminen
- petekiat iholla (pistemäisiä verenpurkauksia, jotka eivät häviä painettaessa).

#### 3.2 Lapsen itsehoito

Kuumeisen lapsen hoidossa oleellista on mahdollisimman kevyt vaatetus, ympäristön viilentäminen esimerkiksi avaamalla ikkuna ja tarvittaessa pyyhkimällä ihoa haaleassa vedessä kostutetuilla pyyhkeillä. Viilentämisellä kuume laskee noin puoli astetta. Kuumeista lasta ei tule hikoiluttaa paksujen vällyjen alla. Kuume lisää nestetarvetta, ja lapselle on hyvä tarjota kylmää juotavaa. Energiantarvetta on syytä tyydyttää sokeripitoisella juomalla. Kuumeisen lapsen ei tarvitse maata sängyssä, vaan hän saa liikkua ja leikkiä vapaasti. Reilua rasittamista ja urheilua tulee kuitenkin kuumevaiheessa välttää. Kuumeisen lapsen ei tule myöskään kylmettää itseään ulkona, mutta päiväunien nukkuminen parvekkeella tai kauppareissu rattaissa on sallittua, kunhan vaatetus on sopiva.

Kuumelääkkeet eli tulehduskipulääkkeet ovat turvallisia, ja niitä on syytä käyttää silloin, kun lapsella on yli 38,5 °C:n kuume. Kuumelääkkeiden käyttö ei hidasta paranemista eikä estä vastustuskyvyn kehittymistä, joten mitään estettä niiden käytölle ei ole lievemmissäkään kuumeissa, etenkin jos lapsi on ärtyisä ja kivulias. Tulehduskipulääkkeet vähentävät mm. kurkkukipua, lihassärkyä ja yleistä epämiellyttävää oloa, joita erityisesti pienillä lapsilla on vaikea todeta. Lääkkeiden teho on suorassa suhteessa annokseen, joten "varovainen" annostelu ei ole perusteltavissa, vaan lääkkeitä kannattaa

annostella suositusten mukaisesti. Suomessa käytetyimpiä kuumelääkkeitä ovat parasetamoli, ibuprofeeni ja naprokseeni, joita apteekista saa useilla kauppanimillä. Tulehduskipulääkkeet alentavat kuumetta noin 1,5 °C ja vaikutus kestää muutaman tunnin. Naprokseenin vaikutusaika on pitempi ja sitä annostellaan kahdesti päivässä, kun parasetamolia ja ibuprofeenia annetaan normaalisti 3- 4 kertaa vrk:ssa. Suun kautta annostelu on kaikenikäisillä suositeltavampi vaihtoehto kuin peräpuikot. Asetyylisalisyylihappoa eli aspiriinia ei tule käyttää pienillä lapsilla infektioiden yhteydessä siihen liittyvän maksavaurioriskin vuoksi.

### 3.3 Milloin hoitoon

Jos lapsi on hyväkuntoinen ja hänellä on selvät flunssan oireet, tilannetta voidaan seurata muutama päivä kotona. Olennaista on **lapsen yleisvointi**. Mikäli lapsi on vanhempien mielestä poikkeuksellisen väsynyt ja sairaanoloinen, hänet tulee toimittaa lääkäriin ensimmäisenä kuumepäivänä. Toisaalta flunssaisen mutta hyväkuntoisen lapsen viideskään kuumepäivä ei välttämättä edellytä lääkarissäkäyntiä. Tilanteita, jolloin on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen ja annettujen ohjeiden mukaan kuumeinen lapsi on syytä viedä lääkäriin:

- alle 3 kuukauden ikäiselle lapselle nousee kuume (yli 38 °C),
- kuumeisella lapsella on korvasärkyä, virtsavaivoja, voimakasta päänsärkyä tai vatsakipuja,
- kuumeinen lapsi on sekava tai muuten poikkeuksellisen sairaanoloinen,
- kuumeiselle lapselle ilmaantuu mustelmia ihoon,
- kuumeinen lapsi alkaa ontua tai jokin nivel turpoaa,
- kuumeen syy on epäselvä,
- kuume alkaa uudelleen oltuaan poissa.

### 3.4 Kuumeen oireenmukaisen hoidon aiheet lapsella

- Kuumeeseen liittyy haitallisessa määrin seurannaisoireita, kuten lihassärkyjä, päänsärkyä, pahoinvointia, kipuja ja pahanolontunnetta sekä huomattavaa väsymystä.
- Kuume on huomattavan korkea (39 - 39.5 °C).
- Kuumekouristustaiipumus.
- Lapsella on vakava perussairaus, jossa kuume on haitaksi, esimerkiksi vaikea sydän-, keuhko- tai munuaissairaus.

### 3.5 Yleishoito

- Riittävä nesteen nauttiminen. Teoreettinen nestetarve esimerkiksi 10-kiloiselle on 10 dl/vrk ja 20-kiloiselle 15 dl/vrk. Huomaa kuumeen, oksentelun ja ripulin aiheuttama lisätarve.

- Kevyt, maistuva ruoka. Ruokahalu on usein alentunut, mistä ei ole syytä huolestua.
- Kovan fyysisen rasituksen (esim. urheilu) välttäminen
- Kevyt vaatetus ja peitto.

### 3.6 Lääkehoito

- Kuumelääke tulee annostella vain tarvittaessa.
- Ensisijainen lääke on parasetamoli. (esim. Panadol)
  - Kerta-annos 15 mg/kg, enimmäisannos 60 mg/kg/vrk. Tällä saavutetaan noin 1.5 °C lämmön alenema 1 - 2 tunnin kuluttua lääkkeen nauttimisesta. Vaikutuksen kesto on 5 - 6 tuntia.
- Muita käyttökelpoisia kuumeläkkeitä lapsipotilailla ovat ibuprofeeni (esim. Burana) (> 6 kg) ja naprokseeni (esim. Naprometin) (> 12 kk), joiden kuumetta alentava teho on vähintään yhtä hyvä kuin parasetamolin ja vaikutusaika pitempi.
  - Ibuprofeenin kerta-annos on 10 mg/kg, enimmäisannos 40 mg/kg/vrk
  - Naprokseenin kerta-annos on 5 mg/kg, enimmäisannos 10 mg/kg/vrk.
- Asetyylisalisyylihappoa (Asperin, Disperin) ei tule käyttää lapsipotilaiden ensisijaisena kuumeläkkeenä, koska se aiheuttaa parasetamolia enemmän sivuvaikutuksia, kuten vatsaärsytystä ja -kipua, pahoinvointia, vuototaipumusta, joskus allergisia reaktioita. On myös viitteellistä näyttöä siitä, että asetyylisalisyyshapon käyttöön kuumesairauksien yhteydessä voi liittyä harvinainen, mutta vakava sivuvaikutus, ns. Reyen oireyhtymä.
- **Parasetamolin edut** muihin kuumetta alentaviin lääkkeisiin verrattuna
  - on hyvin siedetty,
  - aiheuttaa vähän tai ei juuri lainkaan vakavia sivuvaikutuksia suositeltuina annoksina,
  - ei vaikuta vuoto- ja hyytymistekijöihin,
  - allergiat ovat harvinaisia,
  - kuumetta alentava teho on todistettu ja hyvin dokumentoitu.