

## ESMAABI PALAVIKU KORRAL

### Mis on palavik?

Palavik on kehatemperatuuri tõus normist kõrgemale. Palavik on haigusega kaasneva põletiku tunnus ja organismi loomulik reaktsioon haiguse tekitajate vastu. Seega on palavik kaitsereaktsioon, mida ei pea alati ravimitega mõjutama, sest kõrge temperatuur hävitab ka baktereid. Kehatemperatuur on madalam hommikuti ja kõrgem pealelõunasel ajal kella 16.00 – 18.00 vahel või pärast füüsilist koormust.

Imikutel ja väikelastel võib kehatemperatuur tõusta nutmise ja ülekuumenemise, samuti liiga soojalt riietamise või liiga sooja viibimise tõttu. Kõige tavalisemad palaviku põhjused lastel on mitmesugused ägedad haigused.

Inimese kehatemperatuur säilib, vaatamata teda ümbritseva keskkonna temperatuuri kõikumisest, suhteliselt muutumatuna. Kõige tundlikumad keha osad on nahk ja jäsemed, mida mõjutab väliskeskkonna temperatuur. Normaalne kehatemperatuur täiskasvanul on kaenla alt mõõtes kuni 37,0° C, lastel kuni 37,3° C. Mõõdukas palavik ei kahjusta organismi, kuid palavik rohkem kui 40 °C võib olla eluohtlik.

Palavik on organismi **kaitsereaktsioon** ärritajale nagu:

- ❖ viirused, bakterid, nakkused;
- ❖ psüühiline erutus (sel puhul kehatemperatuur 37,2 - 37,4 C);
- ❖ hormonaalse süsteemi häired (näiteks kilpnäärme probleemid);
- ❖ immuunsüsteemi häired (kasvajad, lastel ka pärast vaktsineerimist);
- ❖ valkude lagunemise tagajärg (ülitugev füüsiline pingutus, esimene tugev päevitus).

Palavikku liigitatakse:

- ❖ madal - 37 kuni 37,5 C;
- ❖ mõõdukas - kuni 39 C;
- ❖ kõrge - üle 39 C.

Palaviku tunnused:

- ❖ Külmavärinad, nahk on kahvatu ja külm.
- ❖ Kehatemperatuur üle >37,0 °C:
  - nahk muutub kuumaks, ei higista;
  - hingamine ja pulss kiirenevad;
  - pearinglus;
  - segasus, sonimine;
  - janu.
- ❖ Kehatemperatuur üle > 40 °C:
  - krambid;
  - teadvusehäired (näiteks minestamine);
  - ajukahjustus.

### MIDA TEHA PALAVIKU KORRAL?

- ❖ Kehatemperatuur alla < 38,0 °C ei ole kriitiline olukord:
  - Oluline on puhata nii palju kui võimalik, jätta kõrvale töö ja tegevused.
  - Oluline on vedeliku tarbimine, kergedained.
- ❖ Kehatemperatuur üle > 38,0 °C tuleb alanda palavikku:
  - Hoidke haige voodis jahedana ja mugavas asendis, õhukese katte all.
  - Ärge pane haiget ülearu soojalt riidesse, nii ei saa keha liigset sooja ära anda.
  - Andke juua palju jahedat kergelt jooki higistamisega kaotatud kehavedelike asendamiseks.
  - Niisked ja jahedad mähised.
  - Lisaks on palavikku langetavad ravimid, mida võib hakata andma, kui palavik on üle > 38,5 °C.

#### ❖ **Vajadusel tagage meditsiiniline abi, kui:**

- Haigusseisund teeb Teile muret.
- Palavik püsib üle  $> 39,0\text{ }^{\circ}\text{C}$  rohkem kui 24 tundi, vaatamata palaviku alandamisele.
- Tekib õhupuudus, hingeldus, nõrkus.
- Tekib valulik hingamine.
- Kujuneb teadvusehäire.

#### ❖ **Kuidas langeta palavikku lapsel?**

- Sarnaselt täiskasvanuga, kuid kui jäsemed on külmad, siis kasutage leige veega ülehõõrumist ainult kehatüve piirkonnas ning soojenda jalgu ja käsi.
- Ülehõõrumist ei tohi teha, kui lapsel on külmavärinad.
- Juua pakkuda lonkshaaval.
- Imikutel eemaldada mähkmed.

#### ❖ **Palaviku korral tuleb tagada lapsele meditsiiniline abi kui:**

- Laps muutub loiuks, keeldub joogist
- Palavik püsib üle  $> 39,0\text{ }^{\circ}\text{C}$  rohkem kui 24 tundi, vaatamata palaviku alandamisele.
- Lapsel kujunevad hingamisraskused
- Krambid.

**Oluline on teada**, et palavikku ei langetata, kui näit on alla  $< 38,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ , kuna see on organismi kaitsereaktsioon, mis aitab võidelda haiguse vastu. Palavikuravimid ei ravi haigust vaid aitavad kehatemperatuuri reguleerida!

Pärasoolest mõõdetud temperatuur on kaenla alt mõõdetust poole kraadi võrra kõrgem. Täiskasvanute palaviku alumine piir pärasoolest mõõdetuna on  $37,5\text{ }^{\circ}\text{C}$  ja kaenla alt mõõdetuna  $37,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Olenevalt mõõtmiskohast on lapse normaalne kehatemperatuur vahemikus  $36\text{--}38^{\circ}\text{C}$ . Pärakust mõõtes kuni  $38,0^{\circ}\text{C}$ , suust mõõtes kuni  $37,8^{\circ}\text{C}$ , kaenla alt mõõtes kuni  $37,3^{\circ}\text{C}$ .

#### **Kasutatud materjal:**

<http://tervishoiuakadeemia.ee/palavik/>

<http://tthkkesmaabi.weebly.com/kehatemperatuuri-totildeus-ehk-palavik.html>

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, taastusravi osakonna vastutav õde Signe Kruuse, dets 2014  
Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, taastusravi osakonna vastutav õde Signe Kruuse, mai 2023