**Láz jelentősége, a lázcsillapítás módja**

A vírusos, bakteriális fertőző betegségek (nátha, influenza, COVID-19) és azok szövődményeinek (középfül gyulladás, hörghurut, tüdőgyulladás) gyakori kísérő jelensége a hőemelkedés, vagy láz.

A láz a szervezet védekező reakciója a kórokozókkal szemben, az immunválaszt kísérheti.

Láz esetén az anyagcsere felgyorsul, a légzésszám megemelkedik, a szívműködés és a pulzus szaporává válik, a bőr verejtékes, kipirult, aluszékonyság, vagy fokozott élénkség lehet jellemző. Fokozódik a szervezet folyadékigénye is, ezért lényeges a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele, és a lázcsillapítás, mellyel megelőzhető a kiszáradás.

A lázat kísérheti hidegrázás, borzongás, a végtagok hűvössége, sápadtság, szédülés.

A normál testhőmérséklet hónaljban mérve 36-37 C., hőemelkedésről 37-38 C között, lázról 38 C felett, magas lázról: 39 C felett beszélünk.

Többféle lázmérési típus ismert, a higanyos lázmérő használata már nem jellemző a digitális lázmérőket, alkalmazhatjuk hónaljban, fülben, szájban-cumi formájában, homlok hőmérőként.

Csecsemő és kisgyermekkorban legmegbízhatóbb és legegyszerűbb, ha végbélben mérjük a testhőmérsékletet. Végbélben való lázmérés előtt a lázmérő elkeskenyedő végét javasolt olajba mártani, vagy popsikrémmel bekenni. A lázmérőt erőszakolás nélkül, lassan kell a végbélbe vezetni.

A végbélben mért hőmérsékletből, 0, 5 C leszámítunk.

**Lázcsillapítás**

**Gyógyszeres lázcsillapítás:**

Csecsemők esetében lázcsillapítóként 38 fok felett a Germicid-C kúp adása indokolt, ezzel megelőzhető a lázgörcs kialakulása, három hónapos kor után paracetamol tartalmú készítmények orvosi javaslat alapján adhatók.

**Fizikális lázcsillapítás:**

Hűtőborogatás: 38, 5 C feletti láz esetén a lázcsillapító beadásával egy időben ajánlatos alkalmazni, a felső test állott vizes borogatását. A borogatást 5- 10 percenként cserélni kell.

Hűtőfürdő: Makacs láz esetén, vagy 39 C fölött, gyógyszeres lázcsillapítással együtt alkalmazzuk. A hűtőfürdőt 37-38 C hőmérsékletű vízben kezdjük, és azt fokozatosan 30- 32 C –ig hűtjük. Láz esetén a gyermeket lássa háziorvosa, de mielőtt orvoshoz visszük csillapítsuk a lázát.