

Kuumekouristus - tietoa ja opastusta vanhemmille

Kuumekouristus on terveellä lapsella esiintyvä tajunnanhäiriökohtaus, joka ilmenee ainoastaan kuumeen yhteydessä. Kouristukset voivat olla niin lieviä, että ne näkyvät vain tuijotuskohtauksina, toistuvina säpsähdyksinä tai kuumehorkan tapaisena tärinänä. Voimakkaammat kohtaukset ilmenevät lapsen vartalon jäykistymisenä ja raajojen nykinänä. Lapsi voi myös tuntua täysin veltolta. Hengitys voi hetkellisesti vaikeutua ja lapsen huulten väri voi muuttua hetkellisesti sinertäväksi. Kouristukset menevät useimmiten ohi muutamassa minuutissa, mutta noin 10 %:ssa ne ovat pitempiketoisia. Kohtauksen jälkeen lapsi voi olla väsynyt ja nukkua.

Mistä kuumekouristukset johtuvat?

Aivoihin kohdistuva voimakas ärsyke, esimerkiksi sähköisku, voi aiheuttaa kouristuksen kenelle tahansa. Lievemmat ärsykkeet kuten kirkas, vilkkuva valo tai unen puute saattavat myös aiheuttaa kouristuskohtauksen ihmisille, joilla on lisääntynyt kouristusalttius. Aivoissamme on sekä kouristusalttiutta lisääviä että sitä vähentäviä kemiallisia aineita, joiden välillä vallitsee normaalitilassa tasapaino.

On esitetty, että pikkulapsilla kouristuksia ehkäisevät aineet tuhoutuvat korkeassa lämpötilassa nopeammin kuin aikuisilla. Tämä herkistää pikkulapset kouristuksille korkean kuumeen yhteydessä. Perintötekijät vaikuttavat osittain tähän kemialliseen tasapainoon. Kuumekouristusherkyys vaihtelee myös roduttain, esimerkiksi japanilaiset saavat kolme kertaa useammin kuumekouristuksia kuin suomalaiset lapset.

Missä iässä ja milloin kuumekouristuksia voi esiintyä?

Kuumekouristuksia esiintyy 6 kk-6-vuotiailla lapsilla, tavallisimmin 1-3-vuotiailla. Taipumus kuumekouristustaipumus on usein perinnöllinen. Jos lapsen sisaruksilla tai vanhemmilla on ollut kuumekouristuksia, hänen riskinsä saada niitä on viisinkertainen verrattuna lapsiin, joiden suvussa kuumekouristuksia ei esiinny.

Kuumekouristuksia esiintyy vain kuumeen (yli 38,5 °C peräsuolesta mitattuna, 38,0 °C kainalosta mitattuna) yhteydessä. Mikä tahansa kuumetta nostava tulehdussairaus voi aiheuttaa kuumekouristuksen. Tavallisimmin kouristukset ilmenevät ensimmäisen vuorokauden kuluessa kuumetaudin alkamisesta, joskus jopa ennen kuin kuumetta on ehditty edes mitata.

Mitä seurauksia kuumekouristuksilla on?

Kuumekouristuksilla ei ole yhteyttä epilepsiaan, mutta joskus myös epilepsia-kohtaukset saattavat ilmetä kuumetautien yhteydessä. Mikäli kouristus ilmenee alle 38,5°C (peräsuolesta mitattuna) lämmönnousun yhteydessä, kestää yli 5-10 minuuttia tai lapsen kehitys on ollut normaalista poikkeava ennen kouristuksen esiintymistä, ovat jatkotutkimukset aiheellisia. Jatkotutkimukset ovat myös aiheellisia, mikäli kouristuksia esiintyy ilman kuumetta tai jos kouristus on toispuoleinen.

Tyypilliset lyhytkestoiset kuumekouristukset ovat vaarattomia eivätkä aiheuta aivovauriota, vaikka ne uusiutuisivat. Kuumekouristukset eivät vaikuta lapsen kehitykseen tai yleiseen käyttäytymiseen. Lyhytkestoiseen kuumekouristukseen ei myöskään voi kuolla.

Mitä teen, jos lapselleni nousee kuume?

Jos lapselle nousee kuume (yli 38,5°C), on syytä vähentää lapsen vaateetusta ja peittää hänet vain kevyesti esimerkiksi lakanalla. Riisumalla lapselta vaatteet estetään lämmön nousu ja saadaan lämpö usein laskemaan yhden asteen verran. Vanhempien voi olla vaikea hyväksyä lapsen jäähdyttämistä, koska ennen sairautta lapset peitettiin lämpimästi. Lapselle on syytä antaa runsaasti juotavaa. Kuumetta alentavina lääkkeinä voidaan käyttää esimerkiksi parasetamolia tai naprokseenia.

Mitä teen, jos lapseni saa kuumekouristuksen?

Käännä lapsi **kyljelleen** ja tarkista, että kiristävät vaatteet eivät estä hengitystä. **Älä laita mitään lapsen suuhun.** Anna lapselle lääkärin ohjeen määräämiä lääkkeitä, jotka lopettavat kohtauksen. **Seuraa lasta tarkasti ja laske kouristuksen kesto minuuteissa.** Tavallisesti kohtausta tuntuu vanhempien mielestä kestäväksi loputtoman kauan, joten ajankulun tarkistaminen kellosta on paikallaan.

Kuumekouristuksen hoitoon käytetään lääkärin määräämiä diatsepaami-peräruiskeita, jotka vaikuttavat hyvin nopeasti, parissa minuutissa. Vanhemmat voivat itse antaa lääkkeen kotona. Peräruiske annetaan hitaasti. Mikäli lääke annetaan nopeana ruiskeena, lapsen hengitys saattaa lyhyeksi aikaa muuttua pinnalliseksi. Lääke saattaa väsyttää ja aiheuttaa ohimenevää lihasveltoutusta, joka ilmenee esimerkiksi epävarmana kävelynä. Toiset lapset voivat tulla ylivirkeiksi, eivätkä halua nukkua. Nämä sivuvaikutukset menevät nopeasti ohi ja ovat vaarattomia.

Kuumekouristukset uusiutuvat noin 20-30 %:lla lapsista, joilla on ollut yksi kuumekouristus. Uusiutumistaipumus on suurempi, jos kyseessä on alle puolitoistavuotias lapsi, kouristus ilmenee jo 38,5 – 39,0°C kuumeen yhteydessä ja alkaa alle tunnin kuluttua kuumeen noususta. Tämän vuoksi on tärkeää, että kotona, hoitopaikassa, mökillä jne. on varalla lääkkeitä, joiden avulla kouristuskohtaukset voidaan hoitaa. Vaikka kyseessä olisi uusiutunut kuumekouristus, ole ainakin puhelimitse yhteydessä esimerkiksi terveydenhuollon neuvontaan tai lääkäripäivystykseen.

Jos lapsi saa kuumekouristuksen

- Käännä lapsi kyljelleen tai vatsalleen pää sivulle käännettynä. Tarkista, että lapsi hengittää normaalisti ja avaa tarvittaessa kiristävät vaatteet.
- Anna diatsepaamirektioli käyttöohjetta noudattaen. Lapsen tulee maata kyljellään lääkettä annettaessa. Muista puristaa lapsen pakarat yhteen lääkkeenannon jälkeen, jottei lääke valu ulos.
- Mikäli kuumetta ei ole huomattu ennen kouristuksen alkua, riisu lapsi ja anna kuumetta alentavaa lääkettä peräaukon kautta.
- Anna lapsen olla rauhassa ja estä häntä satuttamasta itseään. Älä yritä estää kouristuksista johtuvia lihasnykäyksiä. Pysy rauhallisena.
- Mikäli kouristukset eivät lopu viiden minuutin kuluessa, tilaa ambulanssi.
- Anna lapsen maata kyljellään paikallaan, kunnes ambulanssin henkilökunta tulee paikalle.
- Mikäli kouristukset jatkuvat pidempään kuin viisi minuuttia tai lapsi ulostaa ennen kuin lääkkeen annosta on kulunut minuutti, on annettava uusi diatsepaamirektioli.
- Mikäli lapsella on niska- tai selkäjäykkyyttä, hengitysvaikeuksia, harmaankalpea ihonväri tai tajunta ei palaudu kouristuskohtauksen mentyä ohi, on syytä toimittaa lapsi välittömästi lääkäriin.

Lapsen kanssa on lähdettävä lääkäriin kun lapsi saa ensimmäisen kuumekouristuksen, jos kouristus kestää pidempään kuin viisi minuuttia tai jos kuumeton lapsi kouristuu!