



Paracetamol tegen koorts bij kinderen: hoe zit het ook alweer?

Het is vervelend als kinderen koorts hebben. Ze voelen zich heel naar en ouders willen dat leed natuurlijk verzachten. Paracetamol is het eerste keus zelfzorggeneesmiddel bij koorts en pijn. Maar het is niet zonder gevaar; een te hoge dosis paracetamol kan tot leverschade leiden met zelfs fatale afloop. Aan jou de eer om dat gevaar de kop in te drukken en een juist advies te geven bij het ter hand stellen van paracetamol.

Koorts, heel effectief

Je spreekt van koorts bij een lichaamstemperatuur gelijk aan of hoger dan 38 graden Celsius. Koorts ontstaat als gevolg van een bacteriële of virale infectie. Het immuunsysteem herkent een lichaamsvreemde indringer en het lichaam stookt de temperatuur op om de infectie beter te kunnen bestrijden. Als je jong bent, is je immuunsysteem veel actiever. Handig geregeld door de natuur, want in je jonge jaren kom je veel virussen en bacteriën voor het eerst tegen. Jonge kinderen hebben dan ook vaak een heftige reactie van het immuunsysteem en krijgen hoge koorts. In principe is daar niets mis mee, maar het is wel heel onaangenaam.

Voorkom uitdroging

Het grootste gevaar van ziek zijn en koorts hebben, is uitdroging door extra zweten en verdamping van vocht. Dat kan levensbedreigend zijn. Goed drinken, drinken, drinken dus! Heel vaak kleine slokjes water, limonade of een soepje. Dit laatste is meteen goed voor het aanvullen van zouten. Eventueel kan Oral Rehydration Salt (ORS) gegeven worden. Zeker bij spugen of diarree is dat een aanrader.

Koortsstuipen

Een ander gevolg van hoge koorts zijn koortsstuipen. Dit kan voorkomen bij kinderen tot een jaar of 5. Het ziet er heftig uit, armen en benen gaan onwillekeurig alle kanten op met schokkerige bewegingen. Ze duren enkele seconden tot enkele

minuten en kunnen ontstaan als de koorts plotseling hard stijgt. Ouders of verzorgers maken zich uiteraard grote zorgen als dit is gebeurd. Je kunt ze geruststellen, dat is prima. Maar verwijst ze voor de zekerheid naar een huisarts om te controleren of er geen sprake is van epilepsie. Paracetamol kan koortsstuipen niet voorkomen.

Afkoelen

Koelen is fijn en belangrijk! Op de bank met een lakentje in plaats van een dikke deken op bed, in het ondergoed of rompertje in plaats van aangekleed. Een lauw badje kan ook helpen. Koud water of een waterijsje, het helpt allemaal. Van de koorts kun je ook ineens koude rillingen krijgen. Dan kan een dun dekentje of groot badlaken wel weer welkom zijn.

Doseeradvies

Paracetamol werkt koortsverlagend. Voelt een kind zich erg ziek en heeft het erg hoge koorts, dan is een zetpil, smelttablet of drankje een fijne toedieningsvorm. Bij kinderen is het doseeradvies en de maximale dagdosis (per 24 uur) van geneesmiddelen vaak gebaseerd op het lichaamsgewicht van het kind. Een maximale dosis heet niet voor niets maximaal. Gebruik liever zo min mogelijk, een effectieve dosis dus.

Voor kinderen tot 12 jaar is 60 milligram per kilogram gewicht de maximale dosis per 24 uur. Maar nooit meer dan 3000 mg per dag.

Volwassenen en kinderen van 12 jaar en ouder gebruiken op zelfzorgbasis maximaal 3000 mg per dag. Het advies van een huisarts of apotheek kan hier wel op variëren.

Kinderen onder de 2 jaar

Let op bij kinderen onder de 2 jaar. Zij mogen alleen onder toezicht (dus op advies en voorschrift) van een arts geneesmiddelen gebruiken. Dit geldt dus ook voor zelfzorggeneesmiddelen als paracetamol. Maar... het kán natuurlijk voorkomen dat de huisarts een advies geeft om iets te halen bij de drogisterij. Hij geeft daarbij ook aan hoeveel er toegediend moet worden.

Naar de huisarts

In de volgende gevallen is een verwijzing naar de huisarts het beste advies bij koorts:

- bij baby's jonger dan 3 maanden;
- bij koortsstuipen;
- als de koorts terugkomt nadat deze weg was;
- als de koorts na drie dagen nog steeds niet zakt.

Ga ook naar de huisarts als het kind:

- slecht drinkt, spuugt, of diarree heeft;
- benauwd wordt, blijft huilen, of kreunt;
- grauw wordt;
- erg ziek of suf is en puntige vlekjes krijgt.

— PRAKTIJKCASUS —

Een moeder van een zes weken jonge baby krijgt van de huisarts het advies bij de drogist een paracetamolsiroop te kopen en daar 4 tot 6 keer per dag 2,5 milliliter (ml) van te geven. Elke ml bevat 24 mg paracetamol. Op de verpakking staat dat de siroop geschikt is voor kinderen vanaf 3 maanden tot 12 jaar. De moeder twijfelt, vertelt dat haar kindje 4 kilo weegt en vraagt advies aan jou. Wat dōe je dan? Ik ...

- a. stuur haar terug naar de huisarts, omdat ik geen geneesmiddeladvies mag geven voor baby's.
- b. meld dat de paracetamolgrens per dag overschreden wordt en dat ze beter nogmaals met de huisarts overlegt.
- c. adviseer een zetpil van 60 mg en onderbouw waarom ik dat beter vind.

Het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) heeft een 'Praktijkprikkel' over deze paracetamolcasus geschreven. Op www.drogiweb.nl staat de IVM-Praktijkprikkel vermeld in het *Lijfblad Logboek*. Je vindt het logboek op de homepage van DrogieWeb.nl. Lees de Praktijkprikkel door en geef daarna jouw antwoord op de vraag. Het juiste antwoord wordt toegelicht in het logboek. Dit logboek is onderdeel van de kwartaalopdrachten en draagt bij aan jouw kwartaalcadeau voor kwartaal 4 (Q4).



*Voor paracetamol
is de maximale
24 uursdoserings
voor kinderen tot
12 jaar 60
milligram (mg)
per kilogram (kg)*

Rekenvoorbeeld dosering kinderen

Stel, een kind weegt 10 kilo. De maximale dosering paracetamol kun je als volgt berekenen:

$$10 \text{ kg} \times 60 \text{ mg} = 600 \text{ mg} / 10 \text{ kg}$$

Een kind van 10 kilo mag dus maximaal 600 mg paracetamol per 24 uur.

Geef dit niet allemaal ineens. Verdeel het over 4 tot 6 keer een dosis per 24 uur. De berekening is:

$$600 \text{ mg} : 4 = 150 \text{ mg per keer voor 4 keer een dosis per 24 uur}$$

$$600 \text{ mg} : 6 = 100 \text{ mg per keer voor 6 keer een dosis per 24 uur.}$$