

Hányás: ezzel és így itassa gyerekeit, megelőzheti a kórházba kerülést!
Novák Hunor·2020. január 21., kedd·

A hányás során is ionokat, sókat veszítünk el (bár valószínűleg nem annyit, mint hasmenésnél), amelynek súlyos esetben szövődményei lehetnek (például leálló bélműködés, szívritmuszavar). A korszerű, helyes folyadékpótlással az esetek nagy részében el lehetne kerülni az orvoshoz fordulást, kórházi felvételt! Sok múlik Önön! Az alábbi módszereket lehet kombinálni, minden gyermek igényeihez szabva kell megtalálni a számára legjobb folyadékpótlási módszert!

A helyes itatás: NEM kortyonként, hanem fecskendővel vagy kanállal

Érdemes kisebb mennyiségeket adni, apránként, rendszeresen, így folyamatosan szívódik fel a folyadék és kisebb az esélye a hányásnak. Az átlagos kortyok ugyanis túl nagyok, könnyen újabb hányáshoz vezethetnek, mert a gyomor érzékeli a gyomortartalmat és reflexesen hányás alakulhat ki.

A folyadékot kezdetben kb. 5 ml-esével adja, 1-2 percenként ismételve. Használhatja például a lázcsillapító gyógyszer fecskendőjét vagy egy teáskanalat. Ez a nagyon apránkénti, "pepecselős" módszer azt eredményezi, hogy a gyermek óránként 1,5-3 dl folyadékot megiszik, ami óriási mennyiség. A tempó változtatható: ha tartósan nincs hányás, elmúlt a hányinger, megpróbálkozhatunk a nagyobb kortyokkal. Ha órák óta folytatjuk apránként az itatást és pótoljuk a folyadékot, értelemszerűen nem kell már 2 percenként adni a folyadékot, mert nem akarunk 12 órán át óránként 3 dl-t belenyomni a gyerekbe... Jó jel, ha a gyermek tud pisilni, van több vizeletes pelenka. Minden hányás után 2 ml/testsúlykg mennyiségben kellene plusz orális rehidráció folyadékot inni, hogy a hiányt pótoljuk.

Az utolsó hányás után néhány órával a gyermek ehet, amit kíván, nem szükséges diétázni! Ha szoptat, szoptasson gyakran, 5-10 percenként sokkal rövidebb ideig.

A legoptimálisabb folyadék az orális rehidráció folyadék

Ez sókat, ionokat, cukrot tartalmaz a megfelelő mennyiségben. Hazánkban a speciális rehidráció folyadékokat megvehetjük kész italként vagy ionokat, sókat tartalmazó porok formájában a gyógyszertárban, utóbbiakat vízben kell feloldani. Szoptatott babáknak kevésbé van szüksége rehidráció folyadékra, az anyatej összetétele elég jó!

A hiedelemmel ellentétben a gyermekek többsége megissza ezeket az enyhén sós ízű, vagy aromával ízesített rehidráció folyadékokat, én is megkóstoltam: rosszra számítottam, de egészen ihatók, kellemes ízűek. Minden szülőnek törekednie kell arra, hogy minél több rehidráció folyadékot fogyasszon el a gyermek. Az ördög a részletekben rejlik, van néhány trükk: egyrészt érdemes jól behűteni a folyadékot fogyasztás előtt, mivel minél hidegebb, annál kevésbé érződik az íze. De van olyan gyermek is, aki pl. csak melegen issza meg (mert az anyatej is meleg számára). A gyerekek egy része pedig szívószállal könnyebben/szívesebben megissza.

Sok olyan szülővel találkoztam, aki azt mondta, hogy a "rehidráció folyadékot az én gyerekem nem issza meg, hiába próbáltam" - egy másik ízvilágú rehidráció folyadékot viszont simán megivott végül, érdemes tehát végigpróbálgatni. Persze lesz egy kisebbsége a gyerekeknek, akik egyiket sem isszák meg, de a többségüknek valamelyik megfelelő lesz.

A porok feloldásakor a keverési arányt szigorúan be kell tartani, és nem szabad pluszban sót vagy cukrot tenni hozzá! Ki lehet próbálni azt is, hogy natúr gyümölcsteát készítenek, jól lehűtik, majd ebbe rakják bele a megfelelő mennyiségű rehidráció port – így plusz cukor nem lesz benne, a gyümölcs íze viszont még kellemesebbé teheti az italt.

A legújabb ajánlásoknak megfelelő, hazánkban elérhető rehidrációs készítmények a következők:



Normolyt-por: születéstől kezdve adható bármilyen életkorban, receptköteles, a legújabb ajánlásoknak kiválóan megfelel! Egy tasakot 2 dl vízben vagy cukrozatlan teában kell feloldani a keverési arány pontos betartásával. Megkóstoltam: kellemes meglepetés, enyhén narancsos ízvilág, abszolút iható, tapasztalataim szerint talán ezt szeretik legjobban a gyerekek. Ára: a 10 tasak kb. 650 forint receptre.



BioGaia ProTectis® Baby/Junior ORS: születéstől kezdve adható bármilyen életkorban, Recept nélkül kapható, semleges ízű, egy tasakot 2,5 dl-ben kell feloldani. Ára: a 7 tasakos doboz kb. 2000 forint.



Előre kevert, palackozott italok: csak a Hipp ORS 200 ALMÁS verzióját ajánlom, amely 4 hónapos kortól adható, recept nélkül kapható. A Hipp ORS 200 répás italának ionösszetétele kissé rosszabb, ne azt vegyük! Bár ha a gyermek kivételesen csak azt szereti, az is jobb, mint a sima víz. Ára: kb. 400 forint egy üveg.



HUMANA Elektrolyt banánízű por 1 éves kortól: az elektrolitport 2,5 dl vízben kell feloldani. Egy éves kortól adható, recept nélkül is kiadják! Megkóstoltam: abszolút iható, enyhén banánízű, kellemes oldat. Ára: a 12 tasakos doboz kb. 1000 forint.

Az egyéb készítmények, a gyógyszertárban helyileg előállított-kikevert porok (=magisztrális készítmények) NEM felelnek meg az új szakmai ajánlásoknak. Ha nem olvassa 1-1 népszerű készítmény nevét itt, az nem véletlen, hanem mert használatuk nem javasolt, mivel a fentiek jobbák összetétel szempontjából.

Sokan kérdezik az adagolást, hiszen a dobozra az van írva, hogy az ajánlott napi adagot ne lépje túl. Valójában ez csak jogi előírások miatt szerepel rajta, nehogy a buta amerikai perek mintájára bepereljék a gyártót, mert nem volt ráírva, hogy 15 litert nem lehet megitatni egy csecsemővel. A valóság az, hogy az orális rehidráció folyadékot szájon át nem tudjuk túldozírozni, akár az egész napi folyadékmennyiség adható ilyen formában.

Ha mégsem megy ez a speciális folyadék, persze a víz, tea, gyümölcslé, húsleves is jobb, mint a semmi. De az összes folyadék közül gyakorlatilag a víz a legrosszabb folyadék: se cukor nincs benne, se ionok, amiket elveszít hányás-hasmenés esetén a gyermek. Egyesek szerint a jégkocka szopogatása is csillapíthatja a hányingert, de erre semmiféle komoly tudományos bizonyíték nincs, csak 5-6 éves kor felett használja a félrenyelés esélye miatt! Ha kudarcot vallunk, végső fegyverként adjunk a gyermeknek minél vizesebb, pl.: sorbet-típusú fagyit (értelemszerűen egy csak anyatejet kapó gyermeknek még ne)! Ezt a legnehezebb pillanatokban is örömmel elfogadják, és sok folyadékot be lehet így vinni fagyival.

Mennyi folyadékot igyon a gyermek?

Enyhe folyadékhiányban kb. 50 ml/kg, közepes folyadékhiányban kb. 100 ml/kg összfolyadék javasolt kb. 4 óra alatt. Azaz egy enyhén folyadékhiányos 8 kg-os baba 400 ml folyadékot kéne megigyon négy óra alatt, egy közepes folyadékhiányú (száraz nyelv, kevesebb vizelet) 20 kg-os gyermek pedig 2000 ml-t.

Mi van, ha továbbra is hány vagy nem hajlandó eleget inni?

Hányás után várjunk 5-10 percet és kezdjük újra az itatást 5 ml-esével. Ha úgy észleljük, a rehidráció folyadék íze miatt csak fokozza a hányást, próbálkozzunk bármilyen egyéb folyadékkal, amit a gyermek preferál, vagy keverjük azzal.

Ha a gyermek hányása nem szűnik vagy a hányinger miatt nem iszik, az ondansetron hányáscsillapító gyógyszer segíthet, ez az egyedüli hatásos hányáscsillapító, amit én is előszeretettel használok.

Mikor indokolt orvoshoz fordulni?

A legnagyobb figyelmesség és szakszerű szülői ápolás ellenére előfordul a "kudarc", azaz hogy orvoshoz kell fordulni. A kiszáradás, folyadékhiány jelei: száraz, fehéres nyelv,

besüppedt kutacs, kevés vizeletes pelenka, aláárkolt-karikás szemek, alacsonyabb vérnyomás, aluszékonyosság, hideg kézfej/lábfej/alkar, könnyek nélküli sírás.

Orvosi vizsgálat javasolt:

- ha gyermeke állapota rosszabbodik, nem tudja itatni
- ha újszülöttje, néhány hetes babája hány
- ha epés vagy véres a hányás
- ha a csecsemő semmit nem eszik/iszik órák óta
- ha gyermeke több mint 24 órája hány
- ha három napnál tovább lázas
- ha viselkedése megváltozik, nagyon aluszékony, elfekvő
- ha véres széklete jelentkezik
- ha nagyon erős hasfájása van, ami időnként villámcsapásszerűen kezdődik, elsápadással jár, majd hirtelen meg is szűnik, aztán ismét kezdődik
- ha súlyos folyadékhiánya van: száraz a nyelve, szája, 5 órája nincs pisis pelenka, vagy egy nagyobb gyermek 7 órája nem pisilt
- ha a combokon, lábszáron kiütés, apró pontszerű vagy foltos bevérzés jelentkezik, ez az agyhártyagyulladás egyik tünete. Ezt érdemes gyakran, akár néhány óránként megnézni, ha ilyet látunk, azonnal forduljunk orvoshoz, konzultáljunk vele, akár hívjunk mentőt!

Hogyan pótolják a folyadékot a kórházban?

Számos fejlett országban gyomorszondát raknak le: bármilyen megdöbbenő, de ez kevesebb szövődménnyel jár, mint az infúziós folyadékpótlás. A szondát néhány másodperc alatt le lehet helyezni, ez az elsőként választandó módszer a szakmai ajánlások alapján. Hazánkban ez egyáltalán nem terjedt el, hanem a szűrés, infúzió adása a rutin gyakorlat. dr. Novák Hunor

Forrás: Patient education: Nausea and vomiting in infants and children (Beyond the Basics) - Uptodate.com 2017 Oral rehydration therapy - Uptodate.com 2017 Diarrhoea and vomiting -NICE guideline, The National Institute for Health and Care Excellence 2017