

KI NE SZÁRADJON!

A hányással vagy a hasmenéssel járó megbetegedés a gyermekeket és a felnőtteket egyaránt megviseli, de a kellemetlenségek mellett – ritka, súlyos állapotok kivételével, amelyeknek szintén lehet tünete a hányás – leginkább a kiszáradás veszélye miatt fontos odafigyelni rá.

◆ MI OKOZHATJA?

A tünetek okozója leggyakrabban vírusos (Rota-, Adeno-, Calici-), ritkábban bakteriális fertőzés. Kezünkkel naponta több százszor arcunkhoz nyúlunk, amivel hozzájárulunk a kórokozók terjedéséhez. Sokan különösebb tünetek nélkül átvészelnék egy-egy betegséget, mégis hosszan terjeszthetik.

A csecsemőknél *Campylobacter* esetén, nagyobbaknál *Salmonella*-fertőzésben véres széklet is előfordulhat. A gyakori, hirtelen hányás és hasmenés miatt is lehet véres, hogy az emésztőrendszer nyálkahártyája megsérül.

Az is okozhat hányásos tüneteket, ha a kisdetek idegtestet (LEGO-darab, pénzérme, szotyihéj) nyelnek, üdítőnek hitt tisztítószert vagy garázsban fagyállót kóstolnak. A nagyobbak hányhatnak erőteljes koponyatraumától (ha bicikliről, fáról leesnek, fociban összefejelnek), migréntől vagy napszúrástól is. Lázzal, tudatzavarral, bőrbevezéssel és esetleges hányással járhat az agyhártyagyulladás.

Hányás és hasmenés esetén azonban a legvalószínűbb ok a vírusos fertőzés, emiatt a tüneti kezelést mielőbb és helyesen meg kell kezdeni, így növelhetjük az otthoni ápolás sikerét, és elkerülhetjük a kórházi felvételt.

HOGYAN PÓTOLJUK A FOLYADÉKOT ÉS A TÁPANYAGOKAT?

A hányással és hasmenéssel elsősorban folyadékot, de fontos ionokat is veszítünk. A bélflóra egyensúlya felborul, a fokozott bélmozgás, illetve gázképződés kellemetlen vagy fájdalmas lehet. A folyadékhiányra a száraz, lepedékes nyelv, a ráncolható bőr, a ritkább, kevesebb és koncentrált vizelet hívja fel a figyelmet.

A hányást követően ne adjunk hirtelen nagy mennyiségű folyadékot a gyermeknek! Nehéz megállni a jóhiszemű, bőséges itatást vagy akár etetést, de az otthoni gyógyulás csak a fokozatos folyadékpótlással érhető el. Eszerint a legutolsó hányást követően, körülbelül húsz perc várakozás után lehetőleg hűvös, pár korty folyadékot adjunk (tisztá vizet vagy elektrolit-oldatot). Siker esetén pár percenként ismételtet a kortyonkénti itatás. A folyadékpótlás az elsődleges. Először vízzel, majd különböző ionokat és cukrot tartalmazó oldattal próbálkozzunk, amit vény nélkül kaphatunk patikában vagy akár háztartási boltban is. Ennek hiánya esetén cukros, késhegynyi sóval „ízesített” teát otthon is készíthetünk.



Egyénenként változó a kedvelt és bevált folyadék minősége (víz, tea, szűrt almalé), illetve a folyadékpótlás üteme. Előfordulhat, hogy valaki csak a hideg, szénsavmentes kólát vagy az alkoholmentes sört fogadja el. Általános hiba a szénsavas üdítő itatása, a zsíros, erősen fűszeres gyorsételek és a bélmozgást csökkentő gyógyszerek adása. Megbízható folyadékfogyasztást követően jó néhány óra különbséggel kekszet, sós pálcikát kínálhatunk. Ezután ízlés és étvágy szerint, józan megfontolással és mértékkel próbálkozhatunk könnyen emészthető, kis mennyiségű étel kínálásával. Laktózérzékenység felléphet a laktáz enzim átmeneti hiánya miatt, ezért a laktóztartalmú élelmiszerek és tejtermékek fogyasztása haspuffadást, laza székletet okozhat. A felborult bélbaktérium-egyensúly miatt a gyermek a hasában bizonytalan és kényelmetlen érzetet, de akár fájdalmat is tapasztalhat, ilyenkor a betegájékoztatóban előírt terápiás időtartamig probiotikumot adhatunk neki.

MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI?

Vannak riadóztató jelek, amelyek esetén az ügyeletet vagy a háziorvost szükséges megkeresni, esetleg a mentőszolgálatot kell értesíteni: ha a fokozatos rehidráció sikertelen, vagyis a szervezet víztartalmát néhány órán át nem sikerül visszaállítani; vagy ha gyermekünk folyamatos, általános állapotromlását tapasztaljuk (például a tudata zavart, vagy 6–10 órája nincs vizelete).

A rendszeres, szappanos kézmosás, a mosdó higiénikus használata, a húsételek alapos főzése-sütése, a gyümölcsök, zöldségek megmosása elengedhetetlen a megelőzésben. Figyeljünk arra, hogy Európán kívüli utazás esetén a járványos megbetegedések megelőzésére javasolt oltásokat tervezetten, időben kapjuk meg. A kezünk, az ételek (gyümölcsök), eszközök fertőtlenítésére használható a klórtablettás oldat (Neomagnol). Gyors megoldás a nedves törülközők használata. A civilizációs fejlődésben elmaradt térségekben a higiénia körülmények, a tiszta ivóvíz, az oltások és az egészségügyi hálózat hiánya miatt a hányás-hasmenés okozta kiszáradás a gyermekek egyik vezető halálozási oka. ♦