

...krátké sdělení určené našim pacientům

## Jak si doma poradit se zvracením a průjmem?

### něco málo o ZVRACENÍ...

- vzniká u dětí z různých příčin, samo o sobě je zvracení pouhým příznakem a ne diagnózou
- v ordinaci řešíme nejčastěji zvracení, které je svázáno s **infekčním onemocněním žaludku a střev**
- některé děti zvrací okamžitě s nástupem **horečky**, u jiných se zvracením hlásí **angína**, řada dětí zvrací při **onemocnění močových cest** nebo u **zánětu středního ucha**, velmi často malé děti zvrací **při kašli, při pláči a neklidu**, u těch nejmenších to může být i z důvodu prostého **překrmení, gastroezofageálního refluxu** nebo **alergie na bílkovinu kravského mléka**. Zvracení se objevuje při obyčejné **dietní chybě**, po **přehřátí** a nebo následkem **stresu** či přílišné **fyzické námahy**, řada dětí zvrací při **jízdě autem /kinetóza/**, také **bolest hlavy /migréna/** může vyvolat zvracení.
- Pozor, zvracení může signalizovat i velmi vážné **život ohrožující onemocnění** /meningitida, nádor mozku, zánět slepého střeva, invaginace, ileus, pylorostenosa u kojenců atd./

***varovné doprovodné příznaky:** nápadná spavost, apatie, bolesti hlavy, zmatenost, ztuhlost šije, přecitlivělost, světloplachost, křeče, vysoká horečka, bolesti břicha, nafouklé břicho, krev ve zvracích nebo ve stolici, po zvracení má problémy s dýcháním, neudrží tekutiny a zvrací opakovaně, nemožilo několik hodin, má příznaky dehydratace, mělo před nedávnem poraněnou hlavu nebo břicho, existuje podezření na konzumaci jedovaté rostliny, zkaženého jídla, léku nebo chemikálie*

- zvýšeně bdějte u dětí do půl roku věku a obzvlášť pokud jsou obtíže doprovázeny horečkou a průjmem, hrozí rychlé odvodnění. O hydrataci vás orientačně informuje množství počůraných plínek, za den by jich mělo být 5-6

### **co dělat při zvracení ?**

- základem je zklidnit žaludek tzn. nejíst, pouze pít

### Jak pít?

- **POZOR:** tekutiny musí být vždy **vychlazené, ledové** a musí se podávat **po malých dávkách** - po lžičkách, 5 ml stříkačkou, odměrkou na Nurofen... - a **častěji**
- **postup:** netlačte na pilu, nechvátejte a trpělivě lžičkujte! Nejprve dávejte 1 lžičku v intervalu po 5 minutách. Přibližně po 1 hodině, kdy takto lžičkujete a dítě ani jednou nezvrací, zkuste jeden **lok** a následně po pár minutách další lok, nesmíte nechat dítě vypít najednou půl hrnečku!
- **pamatujte:** stačí **jedna uspěchaná lžička navíc, žaludek se obrátí a můžete začít znovu...** :-(

### Co pít?

ANO - výborně se hodí **ledový slabší černý čaj oslazený hroznovým cukrem /GLUKOPUR/**, střídat můžete s **neperlivou minerálkou** a nebo postačí i **čistá ledová voda**

- **rehydratační iontové roztoky** zakoupené v lékárně / Kulíšek, Enhydrol, Vodníček, ORS, Valosun.../ jsou sice vhodné, ale většině dětí vůbec nechutnají a natahují je, takže zkuste, ale nenuťte

NE - zvláště nevhodné jsou sycené vody, limonády a mléko

- možná vám někdo doporučí Coca-Colu, tak ta není vhodná ani pro zdravé děti, natož nemocné, jedná se o silně kyselý nápoj /pH 3-3.5/, přeslazený, s vysokým obsahem oxidu uhličitého a kofeinu.

**kdy zase začít jíst?** pokud dítě nezvracelo 12 -24hod.

**co jíst?** viz doporučení níže v textu u průjmu, v úvodu nedávat pevné kousky, mixovat!

## **něco málo o PRŮJMU...**

- průjem a zvracení současně je u dětí většinou příznakem infekčního onemocnění trávicího traktu tzv. **akutní gastroenteritidy**. Průjem sólo bývá často po dietní chybě, ale také se objevuje po užívání antibiotik nebo při infekci.

### **Co dělat při průjmu?**

- při léčbě průjmu je absolutně nejdůležitější **DIETA** – obecně: **bez tuku, bez mléka, bez sladkostí**
- dietní opatření se liší s ohledem na věk dětí viz níže

#### **a) KOJENÉ děti:**

- ***Kojení nepřerušujte!***
- ke kojení lze podat 6× denně 50–100 ml rýžového odvaru dle věku a u dětí nad 6 měsíců i mrkvového odvaru
- přidávejte navíc tekutiny - nejlépe ve formě slabého čaje, přislazujte Glukopurem.

#### **b) NEKOJENÉ děti (na umělé výživě):**

- dle nových doporučení není vyžadováno úplné vysazení mléčné výživy, nicméně víme ze zkušenosti, že právě vysazení mléka alespoň na jeden den vede k rychlejší úpravě obtíží
- nahrad'te dočasně vaše kojenecké mléko plným **rýžovým odvarem** nebo u dětí od 6.měsíce **mrkvovým odvarem** - návod níže
- tekutiny doplňujte rehydratačními roztoky a čajem, který přislazujte Glukopurem
- po 24 hod postupně vraťte do stravy mléko, které dítě pilo již před onemocněním, ze začátku podejte v poloviční koncentraci, rozmíchané v rýžovém odvaru (ideálně použijte spíše mléko se sníženým obsahem laktosy např. Nutrilon Low lactose)
- je-li vaše děťátko starší, už zvyklé na příkrmy odpovídající jeho věku, můžete mu je bez větších omezení podávat, nejlépe brambory a mrkev, bramborovou a **nemléčnou** rýžovou kaši, banánové a jablečné přesnídávky...

#### **Rýžový odvar:**

50g rýže vařit v litru nezávadné kojenecké vody 30 minut, potom rozmixovat a dolít převařenou vodou na původní objem 1 litru. Uchovávat v chladnu. Rýžový odvar jde připravit také z instantní nemléčné rýžové kaše.

#### **Mrkvový odvar:**

1 středně velká karotka a 500 ml vody vhodné pro kojence. Omytou, dobře očištěnou čerstvou karotku nastrouhejte najemno a rozvařte (asi 30 min). Rozmixujte a doplňte převařenou vodou do 500 ml. Ničím neochucujte.

- k jednoduché přípravě mrkvového odvaru můžete použít kojeneckou výživu ve skleničce (mrkev), kterou zředíte vodou

-v lékárnách a v marketech je k dostání rehydratační roztok **HIPP ORS 200** s přídavkem mrkve a rýže pro kojence od 4. měsíce

### **c) BATOLATA a STARŠÍ děti:**

- nechutenství je přirozenou obranou, **nenut'te dítěti stravu pokud ji nechce**
- **dbejte na pitný režim**
- jestliže dítě chuť k jídlu projevuje, tak volte takové potraviny, které jsou k jeho zažívání šetrné - **banán, ovocná přesnídávka, strouhaná jablíčka bez slupek a jádřinců, jabličkový kompot, borůvky, bramborovo-mrkvová kaše, nemléčná rýžová kaše, rýžovo-mrkvová kaše, suchá rýže, dietní suchary, starší bílé pečivo, postupně dle ústupu potíží přidejte zeleninovou polévku, dušené maso (BIO drůbeží, králíci, rybí...), těstoviny**
- **dávejte malé porce a častěji**
- rozhodně **NEDÁVEJTE:** sladkosti, šťavičky, sycené vody a limonády, čerstvé pečivo, buchty, sušenky, piškoty, koblížky a další vypečené a smažené „dobroty“, uzeniny, mléčné produkty, kořeněná jídla, omáčky, jídla koupená hotová nebo „hospodská“...

**jak na to? třeba takhle...**

- První den podávejte vlažný čaj nebo neperlivou **minerální vodu**. Můžete rovněž připravit **rehydratační roztok**, buď z litru převařené vody + šťávy ze dvou pomerančů + lžice cukru + špetky soli a nebo koupený v lékárně. Pokud bude mít dítě hlad jako vlk, zkuste mu dát kousek rozmačkaného banánu nebo pár soust suchého bílého pečiva – vecka, rohlík – den staré. **Piškoty nejsou při dietě vůbec vhodné!**
- Druhý den kromě rozmačkaného **banánu**, rozvařeného oloupaného **jablka**, **přesnídávky** nebo **sucharů** můžete servírovat dobře uvařenou **rýži**.
- Třetí den přidejte vařené **brambory** s dušenou **mrkví** nebo k rýži podejte **kompot**. Vše by mělo být zatím bez tuku.
- Čtvrtý den je možné zkusit konzumovat dušené **kuřecí maso** /ideálně BIO/ s rýží nebo těstovinami.
- Další dny zařazujte již běžné dietnější potraviny. Zeleninu podávejte uvařenou, udušenou a hlavně bez slupek. Vyvarujte se zatím smaženého, tučného nebo nadýmavého jídla. Omezte sladkosti.
- Zhruba po 5 dnech je možné podpořit zažívání **bílým jogurtem**. Mléčné produkty budou testem „úzdavy“ :-)
- K původnímu jídelníčku se vracete pozvolna a opatrně, nespěchejte. Sliznice střev a žaludku potřebuje svůj čas k regeneraci a asi tak týden ji to trvá :-)

### **LÉKY:**

- **Při běžném průjemovém onemocnění není třeba podávat zvláštní léky. Obvykle postačí striktní dietní strava.**
- Mezi podpůrné doplňky patří **probiotika**. V lékárně mají širokou nabídku, je zbytečné kombinovat více preparátů nebo je různě střídat / Enterol, Hylak, Lacidofil, BioGaia, Laktobacilky, Enterina, Probacin.../
- Na zahuštění stolice lze užít **Smectu** nebo **Tasectan**, které lze přidat do jídla nebo rozmíchat do vody. Některé děti tyto jílovité preparáty odmítají, pak je lepší je k jejich konzumaci nenutit.
- Při bolestech břicha je možné použít **protinadýmavé** kapky nebo tobolky /**Espumisan, Infacol, Sab simplex, Lefax**/.
- Od 3 let můžete podávat **aktivní uhlí** / Carbo medicinalis, Carbosorb nebo Carbocit aj./
- Nikdy nepodávejte bez porady s lékařem léky proti bolesti při bolestech břicha (např. Algifen, Tramal), léky by mohly zakrýt např. zánět slepého střeva
- Stejně tak sami nedávejte Motilium, No-Spu či jiné prostředky tlumící střevní činnost /Imodium, Reasec/.
- Při současné horečce podejte léky s obsahem paracetamolu (Panadol, Paralen) nebo ibuprofenu (Ibalgín, Nurofen).