

A fertőzőes eredetű hasmenés gyermekkorban

A gyermekorvost felkeresők körében az egyik leggyakoribb panasz a hasmenés, akár önmagában, akár kísérő tünetekkel együtt. A panaszok hátterében sok esetben fertőzőes eredet húzódik meg, amit sajnos a családtagok is sok esetben megtapasztalnak, hiszen a betegség tünetei pár napon belül megjelenhet az egy háztartásban élők körében. Ugyanakkor sokszor találkozunk téves gyógyszeres kezeléssel, ami a betegség lassúbb lezajlását eredményezheti. Éppen ezért célszerű végiggondolni, hogy mi is történik a szervezetben egy ilyen fertőzés során, és mik azok a teendők, melyek kivédhetik az állapotrosszabbodást, illetve enyhítenek a panaszokon és elősegítik a gyógyulást.

A leggyakoribb tünetek

Hasmenés, puffadás, görcsös hasi fájdalom, melyhez akár, de nem feltétlenül hányinger, hányás, láz, étvágytalanság, fejfájás, rossz közérzet társulhat. Bizonyos kórokozók véres, nyálkás, gennyes székletürítést okoznak. A betegség általában 1 hétnél nem tart tovább, enyhébb fertőzések nagyobb gyermekeknél 2-3 nap alatt lecsengenek. Nem ritka főként kisgyermekkorban, hogy a betegség két hullámban zajlik, vagyis kb. 24-36 óra tünetmentességet követően enyhébb, és rövidebb ideig tartó formában ismét jelentkezhetnek a tünetek, majd azok teljes megszűnése ezután várható.

Kiváltó okok

Szájon át (és egy-egy kórokozó esetén cseppfertőzés következtében) bekerülnek a kórokozók a szervezetbe és a bélnyálkahártyán okozott gyulladás illetve mérgeanyagai (toxinjaik) révén váltják ki a tüneteket.

Abban az esetben, amikor a kórokozók a bélfal mélyebb rétegeibe hatolva okoznak gyulladást, nyálkahártya-elhalást idéznek elő, akkor ún. invazív gyulladásról beszélünk. Ilyenkor a gyulladás a vastagbelet érinti, a székletürítés görcsös fájdalommal jár, és gyakorta látszik vércsík, nyálka a székletben. (ilyen bakteriális kórokozók: Salmonella törzsek, Shigella törzsek, bizonyos E.coli törzsek, Campylobacter jejuni, Yersinia)

A fertőzőes eredetű hasmenések másik nagy csoportja, az ún. lumenfertőzéseké. Ilyen esetekben a kórokozó vagy toxinja a vékonybél nyálkahártyáján meggátolja a víz felszívódását, sőt inkább elősegítik, hogy a bélfalból a bél üregébe történjen folyadék- és sókilepés. Ennek következtében nagyon vizes székletek ürülnek, és gyorsan kiszáradáshoz, sóhiányhoz vezethetnek. (ilyen kórokozók: Rotavírusok, Adenovírusok, Calicivirusok, Astrovírusok, bizonyos E.coli baktériumtörzsek, Giardia)

A lehetséges szülői segítség

Ennél a betegségcsoportnál a leglényegesebb és sokszor a legnehezebb feladat a szervezet folyadék- és sóháztartásának egyensúlyának a fenntartása, visszaállítása. Azért nem könnyű sok esetben ezt megtenni, mert a folyadék- és sóvesztés nem csak a bélszatornán keresztül következik be, hanem a gyakran meglévő, akár ismétlődő hányások, valamint az esetleges láz tovább súlyosbítják a helyzetet. Ráadásul az általános tünetként meglévő hasfájás, hasi diszkomfort-érzés, étvágytalanság, rossz közérzet sem arra irányba hat, hogy könnyen lehessen itatni, etetni a gyermeket.

Amennyiben a hasmenés dominál, akkor viszonylag egyszerűbb a helyzet, mert szájon át a megemelt folyadék- és sóbevitellel pótolni lehet az elvesztett mennyiségeket. Erre a legalkalmasabbak az ún. szájon át adható rehidráló oldatok. Ezekben az oldatokban nemzetközileg elfogadott mennyiségben vannak oldott sók és szőlőcukor (Na, K, Cl, glukóz), melyek a legoptimálisabban képesek a szervezet veszteségeinek „feltöltésére”. Vannak patikában összeállított készítmények (Sal. ad rehydrationem pro parvulo FoNo), melyet egy liter vízben kell feloldani, és vannak gyári kiegészítő készítmények is (Normolyt, Sodioral, Humana Elektrolyt). Utóbbiak jó, ha részesei az otthoni házi patikáknak.

Amennyiben nincs otthon ilyen készítményünk és a patikai beszerzés is akadályozott valamilyen okból, akkor saját magunk is készíthetünk rehidráló oldatot: 1 liter vízben felol-

dunk 3 evőkanál kristálycukrot, ¾ kávéskanál konyhasót, ½ kávéskanál szódadikarbónát, és a káliumpótlás végett tegyünk hozzá 1 csésze narancslevet, vagy két leturmixolt banánt.

Amit tudni kell ezekről a készítményekről, hogy sajnos nem jó ízűek, tehát bármilyen praktika bevethető (további ízesítés, jutalom stb.), csak igya a gyermek, ha sok folyadékot veszít. Más országokban hozzáférhető, és remélhetőleg hazánkban is kapható lesz olyan rehidráló folyadék, ami ízesített, és fagyasztozóba téve olyan lesz, mint egy jeges jégkrém. Ez a kiegészítés rendszerint kedvükre van a gyermekeknek, hiszen olyan, mintha jégkrémmel kínálnánk őket. A hideg oldat pedig jótékony hatással van a hányingerre is.

A szervezet folyadékellátottságának megítélésének leg egyszerűbb módja, ha a szülők figyelik a gyermek vizeletmennyiségét. Ha jó a szervezet folyadékellátottsága, akkor közel annyi vizeletnek kell lennie, mint egészséges állapotban. Vagyis a folyadékpótlást olyan ütemben és mennyiségben kell folytatni, hogy ezt a kedvező helyzetet lássuk.

Természetesen láz esetén lázcsillapításra is szükség van, mert a láz fokozza a rossz közérzetet és növeli a folyadékvesztést. Logikus, hogy hasmenés esetén a szájon át adható (tabletta, szirup, csepp) lázcsillapítók adása jön szóba, mert a kúpok felszívódásának mértéke bizonytalan, ráadásul a beadása székelési inger és székletürítést válthat ki.

A széklet összeállításának elősegítésére a gyermek kaphat Smecta porból (2x1 tasak) készült oldatot (szintén nem túl jó ízű, ezért ízesítés megengedett, vagy akár banánpépbe, csoki pudingba is tehető), vagy adható széntabletta (Carbo activatus). A bélben a szén megköti a kórokozó toxinokat, a fokozott mértékben képződött gázokat. Utóbbinak jótékony hatása lesz a görcsös fájdalmak mérséklésére is. Hasonló hatású a Bolus adstringens tableta is.

Kiseb gyermekek esetén, akik nem tudják, vagy nem akarják a tablettát bevenni, meg lehet próbálni összetörni és folyadékba tenni a széntablettát. Különösebben nem rossz ízű, de tény, hogy ronda fekete. Ezt a negatív vizuális élményt is elvehetjük a gyermektől, ha nem átlátszó, csőrös pohárból kínáljuk.

Fontos a hasmenéses megbetegedések kezelésében, hogy a szervezet természetes védekező képességét fokozzuk. Nagyon jó tapasztalatok vannak az ún. probiotikus készítményekkel (Normaflore, Protexin, Probiotik, Bonolact, LactoProtect, Lactiv). A bennük lévő bifidus baktériumtörzsek segítségével visszaállítható a bél normális baktérium flórája, ami elengedhetetlen a természetes védekező képesség visszaállításához és a teljes regenerációhoz. Ezek a készítmények is recept nélkül kaphatóak, és jó, ha mindig van otthon belőlük.

Hasmenéses betegség során az étrend elsősorban répát, almát, banánt, krumplit (de nem sült krumplit, burgonyaszirmot!), sós pálcikát (ropi), háztartási keksz, rizst tartalmazzon. A gyomor- bélrendszer tehermentesítése végett inkább többször, kisebb mennyiségeket kapjon a gyermek, és a normál étrendre és mennyiségekre fokozatosan térjen vissza. A fertőzések során átmenetileg károsodhat a tejcukor bontó képesség, ezért tejtermékek fogyasztását érdemes pár napig mellőzni, vagy tejcukormentes diétát tartani. Ha ez nem sikerül, akkor még mindig szerencsésebb, ha elfogad tejet, tejterméket a gyermek, mint-hogy semmit ne egyen, igyon.

A köztudatban meglévő tévhitek

Természetes, hogy ezeknek a betegségeknek a vezető tünetei alapján a szülők gyakran a tüneteket kívánják gyorsan enyhíteni gyermekükben (hasfájás, gyakori székletürítés), mintha ezek hiánya egyenlő lenne a fertőzöttség megszűnésével. Erre még rásegítenek a különböző reklámokban megjelenő, a hasmenést egycsapásra megszüntető gyógyszerek. Pedig az alábbiak miatt nem ez a célravezető:

A görcsös hasi fájdalmak csillapítására görcsoldókat ne adjunk, mert ugyan ellazítják a bél simaizmat és csökkentik a görcsöket, de a bélmozgás (perisztaltika) lassításával, leállításával magát a fertőzés idejét elnyújtják, hiszen a kórokozók eltávolításának eszköze a gyakori székletürítés. Ha ezt gátoljuk, akkor a kórokozók tovább lesznek a szervezetben, tovább szaporodnak ott, hosszabb ideig fognak panaszokat okozni. Ugyanígy megfontolásból tilos adni gyermekkorban az ún. bélmotilitást csökkentő, „hasfogó” gyógyszereket (Reasec, Imodium, Loperamid, Enterobene). Ha mégis fájdalomcsillapításra kényszerülünk, akkor az egyébként is használatos fájdalomcsillapító készítmények adása javasolt. A végső megoldást azonban a betegség gyógyulása fogja jelenteni.

Dr. Kovács Tibor

<http://www.svabhegy.eu>

Babér(fa)

(Laurus nobilis)

Leírás és előfordulás:

örökzöld cserje vagy kisebb fa. Magassága rendszerint 1-8 m, de elérheti a 20 m-t is. Koronája széles, kúp alakú, lombja sűrű. Hajtásai eleinte kopaszok, vöröseszöld színűek, később világoszürkék, a levélnyel hossza 1-4, a levéllemezé 5-12 cm. Levelei bőrneműek, 5-12 cm hosszúak, fényesek, sötétzöldek, épszerűek, hosszukás lándzsásak vagy keskeny elliptikusak, a levélcúcs kihegyezett. Erősen aromás illatúak. Tavasszal nyíló virágai csillag alakúak, halványsárgák. Termései tojásdadok vagy gömbölyűek, eleinte zöldek, később megfeketedők. őshazája a Földközi tenger térsége.

Felhasznált részei:

a levél (Lauri folium), a termés (Lauri fructus) és a levelekből, leveles hajtásvégekből, ill. termésekből kinyert illóolaj (Aetheroleum lauri).

Főbb hatóanyagok:

a levélben és a hajtásvégekben illóolaj (eukaliptol, ?-pinén és linalool főbb komponensekkel, valamint szeszkviterpén-laktonokkal), cserzőanyagok, proantocianidinek, alkaloidok és növényi savak; a termésekben illóolaj.

Főbb hatások:

a levél emésztésjavító; az illóolajoké antimikrobiális, köptető és fájdalomcsillapító.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a levelet elsősorban fűszerként; az illóolajokat szájüregi gyulladások, reumás- és ízületi bántalmak, valamint zárt baleseti sérülések (ficam, rándulás, zúzódás) kezelésére szánt készítmények összetevőjeként, ill. kozmetikai készítmények illatkomponenseként.

A likőriparban erősebb zamatkompozíciók kialakításához használják a levelekből készült kivonatot.

Megjegyzés:

az illóolaj arra érzékeny egyéknél bőrgyulladást idézhet elő.

