

Dehydratácia

- Dehydratácia znamená, že má dieťa v tele menej tekutín ako potrebuje.
- Dehydratácia u detí je najčastejšie pri hnačke alebo hnačke spojenej s vracaním.
- Málo tekutín môžu mať deti aj vtedy, ak odmietajú piť pre bolesti v ústach.
- Deti môžu byť dehydratované aj v horúcom počasí alebo pri veľkej námahe s potením.
- Najdôležitejšie je predchádzať dehydratácii podávaním správneho množstva a druhu tekutín.
- Pri podozrení na dehydratáciu je potrebné kontaktovať lekára.
- Pri vážnej dehydratácii je nutné dieťa prijať do nemocnice a nahradiť tekutiny infúziami.

→ **Čo je dehydratácia**

→ **Aké sú príčiny dehydratácie**

→ **Aké sú príznaky dehydratácie**

→ **Ako predchádzať dehydratácii**

→ **Čo robiť pri dehydratácii**

→ **Ako postupovať pri miernej dehydratácii, spôsobenej hnačkou**

→ **Ako postupovať pri miernej dehydratácii pri vracaní**

→ **Kedy treba ísť k lekárovi alebo na pohotovosť**

Čo je dehydratácia

Dehydratácia (odvodnenie) je nedostatok vody v tele.

Voda je nevyhnutná pre fungovanie celého organizmu.

Telo obsahuje veľké množstvo vody. Deti majú relatívne viac vody v tele ako dospelí, to znamená, že väčšia časť tela dieťaťa tvorí voda ako je to u dospelých. Preto sú deti viac ohrozené nedostatkom vody v tele. Celkovo telo bábätiok obsahuje 70% vody, u detí je to 65% a u dospelých 60%.

Dieťa prijíma vodu pitím tekutín a jedlom. Vodu stráca močením, stolicou, potením a malým množstvom aj dýchaním.

Denná potreba tekutín podľa hmotnosti (všetky tekutiny)

Na prvých 10 kg hmotnosti sa počíta 100 ml / kg

(napr. 6kg dieťa potrebuje 600 ml tekutín)

Na druhých 10 kg sa počíta 50 ml/kg

(napr. 15 kg dieťa potrebuje 10 x 100 ml + 5 x 50 ml = 1250 ml)

Nad 20 kg sa počíta 20 ml/kg až do maximálneho množstva 2400ml

(napr. 27 kg dieťa potrebuje 10 x 100 + 10 x 50 + 7 x 20 = 1640 ml)

(napr. 38kg dieťa potrebuje 10 x 100 + 10 x 50 + 18 x 20 = 1860 ml)

Nad 65 kg je denná potreba tekutín 2400 ml

Aké sú príčiny dehydratácie

Nedostatok vody v tele je vtedy,

- ak dieťa menej pije (bolestivé afty v ústach, odmieta piť, vracia)
- ak dieťa potrebuje viac vody ako zvyčajne (má vysokú horúčku, potí sa alebo cvičí)
- ak dieťa stráca veľa vody vracaním, hnačkou alebo potením

Znížený príjem tekutín môže byť preto, že dieťa nemôže alebo nechce piť a jesť. Najčastejšími príčinami sú:

- vracanie – dieťa neudrží v sebe ani malé množstvá tekutín.
- bolesť hrdla a sliznice úst – pri zápaloch hrdla, mandlí, aftách (bolestivé vriedky), poranení v ústach.
- nechutenstvo (napríklad pri horúčkach alebo výraznej bolesti brucha, pri nevoľnosti)
- poruchy prehĺtania
- sťažené dýchanie – hlavne u dojčiat – pri zápale priedušiek alebo pľúc alebo pri laryngitíde (zápal hrtana) dieťa sa rýchlo unaví pri súčasnom saní aj sťaženom dýchaní

Dieťa potrebuje viac tekutín najčastejšie z týchto príčin:

- horúčka – na ochladenie pri horúčke potrebuje telo viac vody ako zvyčajne – ochladzuje sa vyparovaním vody spolu s teplom z kože
- horúce prostredie – telo sa bráni horúčavám zvýšeným potením, na čo míňa veľa vody – nebezpečné hlavne pre malé deti a dojčatá

- výrazná telesná námaha pri cvičení alebo práci – na zbavenie sa tepla, vzniknutého svalovou prácou využíva potenie (hrozí najmä dospievajúcim)

Zvýšené straty tekutín sú najčastejšie z týchto príčin:

- vracanie
- hnačka
- nadmerné močenie (napríklad pri cukrovke alebo spôsobené liekmi)

U detí dehydratácia vzniká zvyčajne **kombináciou viacerých príčin**. Najčastejšou chorobou, pri ktorej vzniká dehydratácia, je infekcia tráviaceho traktu – gastroenteritída (dieťa vracia, odmieta piť, má hnačku, má horúčku).

Aké sú príznaky dehydratácie

Na dehydratáciu myslite, ak sú u dieťaťa tieto príznaky:

- smäd
- suché sliznice v ústach, potiahnutý suchý jazyk
- menej slz pri plači
- vpadnutá fontanela u dojčiat (mäkké miesto na temene hlavičky)
- vpadnuté oči a tmavé kruhy okolo očí
- znížené množstvo moču, tmavší páchnuci moč
- nepokoj alebo únava

Prejavy dehydratácie závisia od jej stupňa. **Stupeň dehydratácie** sa odhaduje podľa úbytku hmotnosti:

MIERNY STUPEŇ (strata do 5% hmotnosti): Dieťa nemusí mať ešte žiadne výrazné príznaky, môžu byť prítomné: smäd, nepokoj a podráždenosť, bolesti hlavy, suchší jazyk a sliznice úst, menej slz pri plači. Dieťa menej močí ako zvyčajne (u dojčiat menej ako 6 mokrých plienok za deň) a má tmavší moč, má normálny pulz, normálne dýchanie.

STREDNE ZÁVAŽNÝ STUPEŇ (strata do 10% hmotnosti): Dieťa má príznaky: podráždenosť, znížená aktivita, skleslosť, zvýšená teplota. Dieťa výrazne menej močí (dieťa do roku veku 4 mokré plienky za deň alebo močí približne každých 6 hodín, u staršieho dieťaťa každých 10 hodín), moč je tmavý a zápachajúci, pri plači dieťa nemá slzy, má suché sliznice úst a povlečený jazyk, zníženú pružnosť kože (kožná riasa na brušku sa vyrovnáva len pomaly a nepružne), tmavé kruhy okolo očí (vpadnuté oči), zrýchlený pulz, zrýchlené dýchanie. Dojčatá majú vpadnutú veľkú fontanelu.

ZÁVAŽNÝ STUPEŇ (strata nad 10% telesnej hmotnosti): Dieťa pôsobí veľmi choro, je apatické, spavé až letargické, môže mať poruchu vedomia. Jeho končatiny sú chladné, končeky prstov studené až modré, má suché sliznice, zrýchlený a slabý pulz, zrýchlené dýchanie, dieťa nemočí (dieťa do roka veku nemočí viac ako 8 hodín, dieťa nad 3 roky nemočí viac ako 12 hodín), môžu sa vyskytnúť kŕče. Dojčatá majú výrazne vpadnutú fontanelu.

Toto sú varovné príznaky zhoršujúcej sa dehydratácie, vezmite dieťa k lekárovi:

- plač bez slz
- chladná bledá až mramorová koža
- suché plienky u dojčťa viac ako 6-8 hodín
- nemočenie u staršieho dieťaťa viac ako 10 hodín
- rýchla strata hmotnosti
- závrate (točenie hlavy), nezujem o hru, spavosť v nezvyčajný čas, malátnosť až letargia
- búšenie srdca (rýchlejšia akcia srdca), slabý zrýchlený pulz
- zrýchlené a prehĺbené dýchanie

Ako predchádzať dehydratácii

Niekedy je náročné dostať do dieťaťa toľko tekutín, koľko potrebuje. Vaše dieťa môže odmietať dostatočne piť, vtedy je vhodné ponúkať tekutiny aj striekačkou alebo lyžičkou. Môže odmietať aj jedlo – nenúťte ho, ak vynechá jedno-dve jedlá, nič sa mu zlé nestane.

Prevenia dehydratácie pri hnačke a vracaní: Začnite podávať tekutiny navyše hneď na začiatku, ako sa objaví hnačka a vracanie. Nečakajte na prvé príznaky dehydratácie.

Prevenia dehydratácie pri veľkej fyzickej námahe (hlavne u dospievajúcich): Vo všeobecnosti je najlepšie podať zvýšené množstvo tekutiny ešte pred začiatkom plánovanej aktívnej námahy. Počas cvičenia podávajte tekutiny v pravidelných krátkych intervaloch v menších množstvách, pokračujte aj po skončení cvičenia.

Prevenia dehydratácie pri horúcom počasí a prostredí: Pri pobyte v horúcom a vlhkom prostredí potrebuje vaše dieťa piť viac tekutín, aby dokázalo znížiť telesnú teplotu a nahradilo straty vody pri potení.

Dôležité vedieť:

Ak vaše dieťa vracia, hnačkuje alebo sa veľa potí, dajte extra tekutiny.

Ak má vaše dieťa príznaky dehydratácie, kontaktujte svojho pediatra.

Ako postupovať pri zavodňovaní závisí od príčiny dehydratácie.

Najlepšie je podávať orálny rehydratačný roztok, ktorý má správne množstvo vody, cukru a solí.

Nepodávajte deťom koncentrované džúsy a bublinkové nápoje – zhoršujú stav.

Čo robiť pri dehydratácii

Ako náhrada tekutín pri dehydratácii je najlepší **orálny rehydratačný roztok (ORR)** (napr. Kulíšek, BioGaia Plus, Enhydrol). Je to špeciálne pripravený roztok minerálov a malého množstva vhodného cukru, je dostupný v lekárňach. Je vo forme prášku alebo tabliet, ktoré sa rozpustia vo vode. Podáva sa chladný.

Pokiaľ nie je rehydratačný roztok dostupný, vo výnimočných prípadoch si ho môžete pripraviť doma. Do 1 litra vody pridáte 2 lyžice glukózy (prípadne bežného cukru), 1 kávovú lyžičku soli a niekoľko kvapiek citrónovej šťavy.

Môžete podávať aj nesýtenú minerálnu vodu alebo slabý čierny čaj osladený hroznovým cukrom (Glukopur). Pre staršie deti je možné pridať aj čistú vodu. Ak pre chuť dieťa iné odmieta, môžete tiež ponúknuť rozriedenú ovocnú šťavu v pomere 1:4 – jeden diel šťavy k 4 dielom vody. Nepodávajte neriedené ovocné šťavy, džúsy alebo limonády. Nepodávajte presladené nápoje ani nápoje s obsahom kofeínu ako koka-kola, pepsi-kola alebo iné sýtené nápoje.

Malým bábätkám nepodávajte väčšie množstvo čistej vody namiesto rehydratačného roztoku, pretože voda neobsahuje minerály a živiny potrebné pri dehydratácii.

Okrem doplnenia tekutín je dôležitý pokojový režim, ľahká strava a sledovanie zdravotného stavu.

Miernu dehydratáciu je možné liečiť doma podávaním tekutín orálne (cez ústa). Deti so stredne závažnou a závažnou dehydratáciou je potrebné vyšetriť lekárom a zvyčajne liečiť podávaním infúzií.

Ak má vaše dieťa miernu dehydratáciu, váš pediater môže odporučiť domácu liečbu. Postup zavodenia závisí aj od príčiny dehydratácie.

Ako postupovať pri miernej dehydratácii, spôsobenej hnačkou

Pri hnačke je potrebné dať viac tekutín ako zvyčajne. Na každú riedku stolicu u malého dieťaťa treba počítať asi 10 ml tekutiny na 1 kg hmotnosti. Ako pomôcku môžeme použiť aj vek:

Deti mladšie ako 2 roky s hmotnosťou menej ako 10 kg:

→ podajte 60 - 100ml na každú hnačkovitú stolicu

Deti vo veku 2 – 10 rokov s hmotnosťou nad 10 kg:

→ podajte 100 - 240 ml na každú hnačkovitú stolicu

Deti nad 10 rokov:

→ podajte 200 - 300ml na každú hnačkovitú stolicu

Pľne dojčené bábätká:

- Ponúkajte kŕmenie častejšie, medzi jednotlivými dojčeniami ponúknite extra tekutiny, najlepšie orálny rehydratačný roztok (ORR):
- V prvých 4 hodinách podajte medzi dojčením približne 10ml ORR na kilogram hmotnosti.
- Treba tiež nahradiť straty hnačkou: na každú vodnatú stolicu pridávame ďalších 10ml na kilogram hmotnosti, t.j. : u detí do 10 kg hmotnosti podávajte 60-100ml ORR na každú vodnatú stolicu.
- V priebehu ďalších 24 hodín pri trvaní hnačky pokračujte v rovnakom dávkovaní.

Nedojčené bábätká na dojčenskom mlieku (formule):

- pri miernej alebo stredne závažnej hnačke je možné formulu podávať naďalej v častejších intervaloch.
- Pridajte orálny rehydratačný roztok, alebo malé množstvo ryžového odvaru: V prvých 4 hodinách podajte 30-50ml ORR/kg hmotnosti, na každú vodnatú stolicu pridajte ďalších 10 ml na kilogram hmotnosti.
- Pri výraznej vodnatej hnačke je vhodné vysadiť mliečnu formulu s obsahom laktózy (mliečného cukru) – tzv. bezlaktózovú formulu
- V ďalších 24 hodinách podávajte formulu a ORR v celkovom množstve 100-120ml/kg/24 hodín na prvých 10kg hmotnosti, na každý ďalší kg hmotnosti 50-70ml/24hodín.

Staršie deti:

Nepodávajte pri výraznej hnačke mlieko ako náhradu tekutín. Nepodávajte sladké neriedené ovocné nápoje, pretože môžu zhoršiť hnačku.

Ako postupovať pri miernej dehydratácii pri vracaní

Pri vracaní je potrebné podávať tekutiny veľmi opatrne. Samotné krátkotrvajúce vracanie zvyčajne nespôsobí dehydratáciu. Hneď po vracaní nepodávajte žiadne tekutiny najmenej 30-45 minút. Potom postupujte podľa veku dieťaťa.

Plne dojčené bábätká:

- dojčíte každé 1-2 hodiny 5-10 minút
- ak dieťa nevracia 8 hodín, môžete dojčiť ako zvyčajne
- ak sa k vracaniu pridáva aj hnačka, pridajte medzi dojčením orálny rehydratačný roztok (ORR) približne 10ml/kg hmotnosti dieťaťa na každú hnačkovitú stolicu - po lyžičkách alebo striekačkou po 5-10ml, nepodávajte čistú vodu
- ak dieťa stále vracia a neudrží ani malé množstvo materského mlieka, kontaktujte lekára

Nedojčené bábätká na dojčenskom mlieku (formule)

- na začiatku nepodávajte formulu, ale malé množstvá orálneho rehydratačného roztoku: Najprv 5ml (jedna malá kávová lyžička alebo podajte striekačkou) každých 10-15 minút, po hodine podávajte 5-10 ml každých 5-10 minút v prípade, že dieťa udrží podávané malé množstvá bez vracania. Tekutiny zvyšujte po malých množstvách, aby ste nepodráždili žalúdok príliš veľkým objemom a dieťa nezačalo opäť vracať
- ak dieťa nevracia viac ako 2 - 3 hodiny, začnite podávať formulu, najprv 5 – 10ml, ak mliečko stoleruje, podávajte ďalšie 2 – 3 hodiny v menších množstvách asi 20-30 ml každú hodinu a medzitým ponúkať aj rehydratačný roztok
- nepodávajte čistú vodu

Deti staršie ako 1 rok života

- môžete podávať rehydratačný roztok, prípadne nesýtenú minerálnu vodu alebo slabý čierny čaj v malých množstvách (1-2 malé kávové lyžičky alebo 5-10 ml striekačkou) každých 10 minút, po hodine podľa tolerancie postupne zvyšovať množstvo tekutín, naďalej v odstupe 10 minút

- dieťa je zväčša veľmi smädné, ale nepodávajúte väčšie množstvo tekutín naraz v prvých hodinách
- dieťa môže odmietať neochutený rehydratačný roztok; je možné ho ochutiť pridaním malého množstva jablkovej šťavy alebo džúsu, je možné podávať aj malé množstvá vody
- pri opakovanom vracaní niekedy pomôže roztok schladiť alebo zmraziť do formy nanuku alebo kociek (výhodou je atraktivnosť pre dieťa ako i zabezpečenie pomalého dávkovania tekutín)

Kedy treba ísť k lekárovi alebo na pohotovosť

Kontaktujte pediatra svojho dieťaťa alebo pohotovostnú službu, ak je vaše dieťa mladšie ako 6 mesiacov a opakovane vracia alebo má opakovane hnačku.

Kontaktujte pediatra svojho dieťaťa alebo pohotovostnú službu, ak má vaše dieťa staršie ako 6 mesiacov tieto príznaky:

- opakovane zvracia a neudrží v sebe žiadne tekutiny
- vracia viac ako 24 hodín
- ak má hnačku viac ako 3 dni a stráca hmotnosť,
- ak má príznaky miernej až stredne závažnej dehydratácie (viď príznaky dehydratácie),

Ihneď vyhľadajte urgentný príjem v nemocnici alebo ambulatnú pohotovostnú službu, ak má vaše dieťa príznaky závažnej dehydratácie:

- je malátne, letargické, nereaguje na podnety, je veľmi spavé alebo sa ho nedá zobudiť
- málo močí alebo nemočí vôbec: dieťa do roka veku nemočí viac ako 8 hodín, dieťa nad 3 roky nemočí viac ako 12 hodín
- má bledú chladnú mramorovú kožu

Kontaktujte lekára

- ak dieťa neustále vracia alebo má úporné hnačky
- ak dieťa odmieta tekutiny a neviete doplniť tekutiny v domácom prostredí
- ak má príznaky miernej alebo stredne závažnej dehydratácie

Vyhľadajte ihneď urgentný príjem alebo volajte záchrannú zdravotnú službu

- ak má dieťa príznaky **ťažkej dehydratácie** – najmä poruchy vedomia – nereaguje na podnety, rýchlu akciu srdca, slabý až nemerateľný tep, búšenie srdca a zrýchlené sťažené dýchanie, bledú chladnú kožu

Tieto informácie sú určené na vzdelávacie účely, Vy, čitateľ, preberáte plnú zodpovednosť za spôsob ich použitia.