

Vracanie

- Deti vracajú pri chorobe častejšie ako dospelí
- Je to často obrana pred škodlivými látkami v žalúdku – tak sa ich telo zbavuje
- Vracanie u detí pôsobí často hrozivo, ale zvyčajne rýchlo ustane
- Najväznejším rizikom vracania u detí je dehydratácia (odvodnenie, nedostatok tekutín v tele)
- Najdôležitejšie je dieťa upokojiť a zabrániť dehydratácii

→ Čo je vracanie

→ Aké sú príčiny vracania

→ Ako sa infekcia, spôsobujúca vracanie, prenáša

→ Čo robiť pri vracaní

→ Ako rozpoznať, kedy treba ísť k lekárovi

Čo je vracanie

Vracanie je reflexná reakcia brušných svalov a bránice, vyvolaná **dráždením** mozgového centra pre vracanie vzruchmi, prichádzajúcimi z tela:

- nervami zo žalúdka a čriev, keď je tráviaci trakt dráždený infekciou alebo upchatím
- chemikáliami v krvi (napr. liekmi)
- psychologickými podnetmi ako napríklad stres, strach, úzkosť
- pri podráždení zrakových alebo čuchových nervov
- stimulmi zo stredného ucha (napríklad nevoľnosť pri cestovaní)

Aké sú príčiny vracania?

Najčastejšou príčinou sú infekcie.

Infekcie tráviaceho traktu:

Infekcie žalúdka (gastritída) alebo žalúdka a čriev (gastroenteritída) – spôsobené vírusmi alebo baktériami. Tento prejav infekcie netrvá zväčša dlho a pôsobí hrozivejšie ako v skutočnosti je. Je to obrana žalúdka pred jedovatými látkami. Tak sa chráni pred vstrebaním a postupom týchto škodlivín ďalej do organizmu. Pri týchto infekciách má dieťa bolesť brucha, často aj hnačky prípadne horúčky.

Infekcie mimo tráviaceho traktu:

Sú to napríklad infekcie dolných dýchacích ciest, angíny, infekcie močových ciest (zápal obličiek – pyelonefritída), zápal stredného ucha (otitída), zápal mozgových blán (meningitída), otravy krvi (sepsa) alebo akútny zápal slepého čreva (apendicitída).

Trvajúce silené vracanie (projektilové vracanie) u dojčiatka vo veku medzi 2 týždňami a 4 mesiacmi života môže byť prejavom vrodenej chyby tráviaceho traktu. Ide o **hypertrofickú pylorostenózu**:

Je to zhrubnutie svalu medzi žalúdkom a dvanástnikom, čo spôsobuje, že strava nemôže prechádzať ďalej do čriev. Dôležitým príznakom je opakované silné vracanie zvyčajne prúdom do 15 -30 minút po kŕmení. Je nevyhnutné okamžité lekárske vyšetrenie.

Nepriechodnosť črievka môže byť od narodenia aj v iných častiach, môže byť spôsobená aj novým „zamotaním“ čreva (**invaginácia alebo ileus**).

U malých bábätiak je časté vracanie malého množstva mlieka, kedy ide najskôr o reflux zo žalúdka do pažeráka až úst – nazývaný **gastroezofageálny reflux**.

Vracanie tiež môže byť prejavom **metabolického ochorenia**:

Pri metabolickom ochorení sú nesprávne spracovávané látky v organizme na základe chorobne zmenených chemických reakcií.

Najčastejšie príčiny vracania:

- **Lahké infekcie** žalúdok, črevá (gastroenteritída), močové cesty
- **Ťažké infekcie** zápal slepého čreva (apendicitída), zápal mozgových blán (meningitída)
- **Vrodené vývojové vady tráviaceho traktu**
- **Nevoľnosť pri cestovaní** (kinetóza)

Ako sa infekcie, spôsobujúce vracanie, prenášajú?

Infekcie žalúdka a čriev sa prenášajú **osobným kontaktom**, hlavne v rodine alebo v predškolských zariadeniach a detských centrách, v bazénoch, je to ochorenie veľmi nákazlivé. Osoba môže infekciu preniesť hlavne v období, keď vracia a má riedke stolice, ale niekedy aj dlhšie. Nakazená môže byť aj **voda** vo vodných zdrojoch, hlavne v studniach, alebo môže ísť o „**otravu jedlom**“, keď je v jedle prítomná jedovatá látka (toxín, vytvorený baktériami), a pri nedostatočnej tepelnej úprave alebo pri nesprávnom skladovaní potravín. Infekcie močových ciest sa môžu prenášať z oblasti konečníka zo stolice napríklad pri nesprávnej hygiene, alebo tiež z okolitého prostredia. U malých detí môže prechádzať baktéria z čreva do okolitého tkaniva a ďalej do močového traktu.

Navštívte najbližšiu pohotovosť, ak vaše dieťa

- má prejavy dehydratácie
- má zelené alebo krvavé zvratky
- má silnú pretrvávajúcu bolesť brucha pri zvracaní
- vyzerá veľmi choré (je bledé až šedavé, malátne až schvátené) a stále vracia

Čo robiť pri vracaní

Nekomplikované vracanie zvyčajne prestane samo. Pri vracaní je nevyhnutné dohliadnuť, aby dieťa zvratky **nevдыхlo** do dýchacích ciest – najlepšie je dieťa polohovať v sede v miernom predklone alebo prípadne v ľahu na boku.

U detí nie je odporúčané podávať rodičmi **žiadne lieky**, zastavujúce vracanie, bez odporúčania lekára. Mohlo by prísť k prekrytiu príznakov závažného ochorenia.

Krátkotrvajúce vracanie bez iných príznakov zriedka vedie k nedostatku tekutín (dehydratácii).

Pri opakovane vracajúcom dieťati je niekedy ťažké zabezpečiť dostatok tekutín. K stratám tekutín často prichádza aj pridruženou horúčkou alebo hnačkou. Najlepšou náhradou tekutín je podávanie **rehydratačných roztokov** – špeciálne pripravených roztokov vody, minerálov a cukru (**napr. Kulíšek, BioGaia Plus, Enhydrol**)

Ako doplnenie tekutín môžu poslúžiť aj **nesýtené minerálne vody** (Budiš, Slatina a pod.), prípadne slabý čierny čaj mierne sladený glukózou (glukopur, hroznový cukor - dostupné v lekárňach). Nepodávajte čistú vodu.

Nepodávajte neriedené ovocné šťavy, džúsy alebo limonády. Nepodávajte sýtené nápoje ani nápoje s obsahom kofeínu ako **koka-kola, pepsi-kola alebo iné sýtené nápoje**. Napriek častým odporúčaniam (dokonca aj od zdravotníkov) sú tieto nápoje úplne nevhodné, a ich podávanie môže Vašmu dieťaťu zhoršiť zdravotný stav. Obsahujú totiž nežiaduce množstvá minerálov a iných látok (napríklad veľké množstvo cukrov a fosforečnanov), ktoré môžu zhoršovať stav hydratácie a tiež poškodzovať sliznicu, „zranenú“ infekciou.

Ak Vaše dieťa opakovane vracia, **nepodávajte mu pevnú stravu**. Najmenej 24 hodín by ste mu nemali ponúkať bežné jedlo.

Postup zavodňovania závisí od veku. Čím je dieťa mladšie, tým je náchylnejšie k vážnemu nedostatku tekutín:

Plne dojčené bábätká:

- dojčíte každé 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 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 ponúkajte aj rehydratačný roztok (obmedzenia pri súčasnej hnačke viď v článku Hnačka)
- ak sú zavedené príkrmy, môžete podať aj malé množstvá mäkkej nedráždivej stravy – banán, kašu, ryžový príkrm, netukové keksy a pod.
- dieťa nad 6 mesiacov môže odmietať nechutený rehydratačný roztok; v lekárňach je možné dostať niekoľko typov rehydratačných roztokov čiastočne ochutených, alebo je možné pridať 2-3mililitre jablkového džúsu
- 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, napriek tomu nepodávajte väčšie množstvo tekutín naraz v prvých hodinách
- dieťa môže odmietať nechutený 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 atraktívnosť pre dieťa ako i zabezpečenie pomalého dávkovania tekutín)
- ak dieťa nevracia 6 - 8hodín, môžete začať podávať malé množstvá nedráždivej stravy (sucháre, toasty, netukové keksy, jemný vývar, varená zemiaková kaša alebo ryža)

- nenúťte dieťa do jedla, ak bude hladné vypýta si, ale nedovoľte dieťaťu nevhodné pochutiny v snahe do neho dostať aspoň niečo, dôležité je zabezpečiť dostatok tekutín

Rehydratačné roztoky:

Vracaním dieťa stráca veľa tekutín, ale aj žalúdočných štiav prípadne iných dôležitých látok, preto je nevyhnutné zabezpečiť, aby boli nahradené v dostatočnom množstve a v správnom zložení. Najvhodnejšie sú špeciálne tekutiny – voláme ich orálne rehydratačné roztoky (latinsky os – ústa, oralis – ústami) – ORR.

ORR obsahujú nielen vodu ale aj správne množstvá minerálov a cukrov (sacharidov), potrebných ako náhradu stratených tekutín. Sú veľkou pomocou v domácej starostlivosti o deti s vracaním, vytrvalosť v ich podávaní môže zabrániť nutnosti infúznej liečby.

Sú dostupné v lekárňach, neodporúčame si ich bežne pripravovať doma.

Aké jedlo ponúkať väčším dojčatám a deťom po ústupe vracania?

Začínajte **pečivom**: diétne sucháre, staršie biele netukové pečivo, ryžové chlebičky, výnimočne slané tyčinky bez zrníka a soli.

Varená ryža, biela bezvaječná cestovina, ryžová cestovina.

Zelenina: uvarená alebo dusená na vode, bez tuku (začínajte zemiakom, postupne mrkvu, petržlen, cuketu, tekvicu)

Ovocie: len potlačený banán, strúhané jablko bez šupky alebo dusené na vode

Kaše: zemiaková, ryžová, krupicová len na vode bez masla a mlieka

Mäso: varené netučné (kuracie, morčacie, teľacie, králičie)

Pri zlepšovaní stavu a formovanej stolici možno zaradiť biely nízkoťučný jogurt s probiotickou kultúrou, postupne nízkoťučný tvaroh, najemno nastrúhaný eidam s 30% obsahom tuku.

Jedlo má byť ľahko stráviteľné, nedráždivé. Na začiatku má byť jedlo mixované, kašovité, postupne mleté alebo nadrobno posekané (menšie deti).

Nevhodné potraviny: sladkosti, tukové keksy, nafukujúca zelenina (kaleráb, kapusta, hrášok, brokolica, karfiol), strukoviny, hríby, tučné mäso, údeniny, párky, vyprážené jedlá, vajíčka, grahamové a celozrnné pečivo, tukové pečivo, mak, orecha, korenené jedlá, zapražené polievky a omáčky. Na začiatku mliečne výrobky,

Ako rozpoznať, kedy treba ísť k lekárovi

Najčastejšou komplikáciou vracania je **dehydratácia** (*pozri Dehydratácia*). Je to nedostatok tekutín v tele a ak dosiahne ťažký stupeň, môže byť život-ohrozujúcim stavom (telo stráca draslík, sodík a chlór, čo vedie k poruchám vnútorného prostredia).

Pri týchto príznakoch dehydratácie treba kontaktovať lekára:

- pri plači málo slz alebo žiadne slzy

- suchý jazyk, suché sliznice v ústach (suché pery samotné neznamenajú dehydratáciu)
- suchá chladná koža, mľandravá zvrásnená hlavne na bruchu
- vpadnuté oči
- u malých dojčiat výrazne vpadnutá veľká fontanela (mäkké miesto na vrchu hlavy)
- u dojčiat menej časté močenie (má menej ako 6 mokrých plienok za deň), nemočenie 6-8 hodín, malé množstvo tmavého moču
- u starších detí nedostatočné močenie za posledných 8-10 hodín
- výrazný smäd
- strata hmotnosti (strata viac ako 5% z hmotnosti)
- spavosť, letargia, nezáujem, alebo naopak nepokoj a dráždivosť
- rýchla akcia srdca, rýchle hlboké dýchanie, alebo miznúci tep na periférii
- únava a malátnosť u staršieho dieťaťa

Vracanie môže byť prejavom iného zdravie ohrozujúceho stavu.

Bezodkladne vyhľadajte lekára, ak má dieťa:

- **opakované neutíchajúce vracanie viac ako 24 hodín**
- **vracanie zeleného obsahu, opakované vracanie prúdom**
- **krv alebo žlč vo zvratkoch**
- **výraznú bolesť brucha**
- **opuchnuté výrazne zväčšené brucho**
- **letargia alebo výrazná predráždenosť dieťaťa**
- **kŕče – epileptické záchvaty**
- **horúčku (u dojčiat do 3 mesiacov teplota nad 38°C, u dieťaťa 3-6 mesačného teplota nad 38°C viac ako 24 hodín, u staršieho dieťaťa nad 38°C viac ako 5 dní, alebo teplota nad 40°C viac ako 1 deň alebo teplota nad 39°C neodpovedajúca na liečbu liekmi proti teplote**

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

MUDr. Beata Kartousová

Zdroje:

Kids Health from Nemours. <https://kidshealth.org/#cataches>

Ask Dr. Sears: <https://www.askdrsears.com/>

Healthy Children.org: <https://www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>

Raisinchildren.net.au: <https://raisingchildren.net.au/>