

Domácí lékárnička – praktická doporučení pro rodiče

MUDr. Jarmila Seifertová

Dětská ordinace Kročehlavy

Domácí lékárnička pomáhá řešit nejčastější zdravotní problémy členů domácnosti. Její obsah by měl být přizpůsoben věku dětí a příznakům jejich nejčastějších onemocnění. Nejčastěji se jedná o příznaky onemocnění horní části dýchacího traktu (rýma, kašel, teplota), obtíže spojené s trávením nebo úrazy. Nemocné dítě musí být stále pod dozorem dospělého.

Klíčová slova: lékárnička, nemocné dítě, příznaky nemocí.

A home medical – practical advices for parents

A home medical kit helps to solve the most common health problems of household members. Its content should be adapted to the age of children and the symptoms of their most common illnesses. Most common are symptoms of upper respiratory tract disease (cold, cough, fever), digestive disorders or injury. A sick child must be under the supervision of an adult person.

Key words: medical kit, sick child, symptoms.

Jaké jsou nejčastější příznaky onemocnění u dětí?

Rýma – zvýšená sekrece z nosních dírek, vodnatá nebo hlenovitá, ucpaní nosních dírek. Nejčastější příčinou je běžné nachlazení virového původu. Někdy je reakcí sliznic na vnější prostředí (prach, vůně, pyly), může být i alergická.

Léky – celková léčba není většinou třeba. Je nutné udržet volný průchod nosem i za pomoci kapek nebo rozprašovačů ke zmírnění otoku nosní sliznice. Někdy jsou vhodné celkové léky proti alergii po dohodě s lékařem i když alergie není potvrzena.

Kašel – příznak dráždění dýchacích cest z horní nebo dolní části. Příčina může být infekční (nejčastěji u dětí virová jako u rýmy) nebo neinfekční (alergie, bronchiální astma, i např. vdechnutí cizího tělesa).

Léky v domácí lékárničce – je třeba rozlišit léky na tlumení kašle, které podáváme při dráždivém, suchém kašli a léky umožňující odkašlání, změnili se kašel na vlhký. Děti neumí

hlen vykašlat a vyplivnout. Častěji se při kašli pozvrací a mají řídké stolice s hlenem. Víme-li již, že dítě je alergické, má bronchiální astma, podáváme lék většinou ve formě inhalační určený pro akutní pomoc – rozšíření průdušek (bronchodilatans) U malých dětí je k aplikaci vhodné použít nástavec.

Teplota – nad 38 st. Celsia – příznak, který často doprovází onemocnění. Nejčastěji je způsobena infekcí, ale může být také z přehřátí a oslunění, po očkování, při prořezávání zoubků, výjimečně i z přetížení.

Léky s účinnou složkou ibuprofen a paracetamol lze po 4 hodinách střídát, i když efekt není důkazy podložen. Lze použít i fyzikální metody, např. sponging – omývání vlažnou houbou.

Bolest: bolest hlavy – příznak, který je schopno popsat dítě již od 3 let. Pozor však na věrohodnost tohoto údaje. Při zhoršování a dalších příznacích (zvracení, dvojité vidění, porucha stability) je nutné vyšetření lékařem.

Bolesti břicha není doporučeno léky tlumit.

Léky na bolest jsou stejné jako na snižování teploty. Upřednostňujeme ibuprofen.

Zvracení je častým příznakem u dětí při počínajícím onemocnění nebo při dietní chybě. Může být ale varovným signálem vážnější příčiny, jako je úraz, nebo zánětlivé onemocnění v břiše, ale i centrálního nervového systému. Dítě se zvracením, které vypadá špatně, musí tedy vyšetřit lékař. Je-li celkově v dobré kondici využíváme dietní opatření: po lžičkách studený slazený mátový nebo černý čaj. Dále dostupné rehydratační nápoje určené pro děti.

Průjem je přítomnost řídkých stolic více než 4x za den. Nehorší-li se, vystačíme s dietními opatřeními (rýži, brambory, banán, černý čaj, vodový pudink).

Léky stačí probiotika, střevní dezinficiens (aktivní uhlí).

Vyrážky, pupínky jsou velmi rozmanité a v prvním okamžiku je někdy těžko určitelná příčina. Při dalších celkových příznacích je vhod-



KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA: MUDr. Jarmila Seifertová, lekarka@ordinace-seifertova.cz
Dětská ordinace Kročehlavy, s. r. o.
Lilevská 2720, 272 01 Kladno - Kročehlavy

Cit. zkr: Pediatr. praxi. 2019 20(2): 128–130
Článek přijat redakcí: 10. 12. 2018
Článek přijat k publikaci: nerecenzováno

né vyšetření lékařem k odlišení infekční nebo jiné vážnější příčiny.

Léky: obecně platí nepřehřát a příliš nemáčet. Celkově uleví léky na svědění (používají se i při alergiích – antihistaminika). Lokálně gely na chlazení a proti svědění (pozor nesmí na slunce). Lze použít tradiční tekutý pudr a jemu podobné preparáty.

Postižení očí může mít příčiny infekční, alergické, oslunění, ale i poranění.

Při nevážné příčině poranění můžeme použít výplach proudem čisté vody a následně dezinfekční kapky. Ty jsou vhodné i při zánětu spojivek. Při zhoršování je lépe vyhledat lékaře.

Úrazy – pro jejich četnost nelze dát úplný přehled opatření. Obecně platí: horší-li se dítě i při banálním úraze, je vhodné vyšetření lékařem. Opatrnost obzvláště při úrazech hlavy a břicha.

Na běžné odřeniny nám stačí dezinfekční prostředek nejlépe v tekuté formě i masti a překrytí náplastí nebo obvazem.

Co tedy mít v domácí lékárničce?

- **Rýma** : mořská voda, Nasivin (nebo Tizin, Olynt)
- **Kašel**: Ditustat, Stoptussin, Robitusin, Sinecod, Levopront – na dráždivý kašel
- **Teplota**: paracetamol (Paralen, Panadol), ibuprofen (Nurofen, Ibalgin) čípky i sirupy, či tablety
- **Zvracení**: rehydratační nápoj – Kulíšek, Enhydrol
- **Průjem** : probiotika – Enterol, Hylak, aktivní uhlí – Carbosorb

■ **Vyrážky, pupínky**: Fenistil gel, zinková pasta (Sudokrem), Fenistil kapky, (Zodac, Zyrtec)

■ **Postižení očí**: Ophtalmo Septonex kapky, (Ocu flash kapky)

■ **Úrazy**: náplasti – různé velikosti, nejlépe nastříhané nebo dělené, obvazy, elastické obinadlo, nůžky, pinzetu (Betadine roztok, Betadine mast).

Pro děti je dobře mít připraveny léky v takové podobě, ve které víme, že jsme je schopni podat. Vždy je vhodné si přečíst příbalový leták a při pochybnostech telefonicky kontaktovat lékaře. Teplotu je dobře vždy změřit vyzkoušeným teploměrem.

Nemocné dítě musí být trvale pod dozorem informovaného dospělého.