

Hnačka

edukačný leták



Čo je to hnačka?

O hnačke u detí hovoríme pri častom vyprázdňovaní väčšieho objemu riedkej stolice.

Hnačku najčastejšie vyvolávajú vírusy.

Nepodávajte dieťaťu iné tekutiny, ako je neperlivá minerálka, čaj alebo domáce nápoje.

Nedávajte žiadne lieky proti hnačke bez toho, aby ste sa poradili s detským lekárom.

Najlepšou liečbou akútnych hnačiek je zabezpečenie dostatočného príjmu tekutín, aby sa predišlo dehydratácii a diétne opatrenia.



Aké sú príznaky a symptómy závažnej hnačky?

Závažná hnačka môže byť pre detský organizmus veľmi nebezpečná, lebo vyvoláva dehydratáciu – stratu telesných tekutín. Vo všeobecnosti platí, že čím je dieťa mladšie, tým sú straty telesných tekutín rýchlejšie a pre organizmus závažnejšie.

Ďalšie klinické príznaky akútnej hnačky a dehydratácie:

- únava až letargia
- popraskané pery, suchý jazyk a sliznice
- menej slz pri plači
- vpadnuté oči
- vpadnutá fontanela
- menej časté močenie, suchšie plienky
- tmavší koncentrovaný moč



Hnačka môže pretrvávať 1-7 dní. Počas hnačiek ponúkajte dieťaťu tekutiny, aby ste zabránili dehydratácii a podávajte ľahkú diétnu stravu.

Diétne opatrenia závisia od veku dieťaťa.

Dojčatám dávame mrkvový a/alebo ryžový odvar, banány, starším deťom podávame sucháre, ryžu a chudé varené mäso.

Hnačka vyvolaná vírusmi a črevnými baktériami je veľmi nákazlivá a rýchlo sa prenáša.

Po každej návšteve toalety alebo výmene plienky si dôkladne umyte ruky mydlom pod teplou tečúcou vodou.



Ako postupovať doma v prípade hnačky u dieťaťa?

Hnačka u detí do 1.roka:

- pokračovať v dojčení, dojčiaca matka má užívať protihnačkovú diétu
- u detí na umelej výžive, pokračovať vo formule
- dojčatú podávame mrkvový alebo ryžový odvar, banán
- ak je dieťa smädné pred alebo po kŕmení vhodný je orálny rehydratačný roztok
- probiotiká s obsahom Lactobacillus GG a S boulardii môžu skrátiť trvanie hnačiek

U detí, ktoré prijímajú tuhú stravu:

- podávať banán, ryžu, strúhané jablká, cereálie, suché pečivo
- vyhýbať sa mliečnym výrobkom, syrom a mastným jedlám
- nepodávať sladké nápoje a čisté ovocné džúsy pre vysoký obsah fruktózy
- vhodný je orálny rehydratačný roztok
- probiotiká s obsahom Lactobacillus GG a S boulardii môžu skrátiť trvanie hnačiek

Diétne opatrenia u batoliat a starších detí:

- vhodné sú neperlivé minerálky, čaj, rehydratačný roztok, ryžový, mrkvový odvar
- podávať sucháre, suché pečivo
- banány, strúhané jablko, mrkvu
- hovädzí alebo kurací vývar, varená ryža, chudé mäso
- stravu zaraďovať postupne podľa klinického stavu dieťaťa



Navštívte svojho lekára, ak:

- dieťa má mierne príznaky dehydratácie, ale môže piť niektoré tekutiny
- dieťa vracia viac ako 48 hodín
- dieťa má neustupujúce bolesti
- ak sú krvavé hnačky
- ak sú zápachajúce vodnaté a/alebo hlienové hnačky
- dieťa má menej ako tri mesiace
- dieťa má horúčku a je staršie ako tri mesiace
- početné hnačky (viac ako osemkrát denne) trvajú dlhšie ako dva dni
- stav sa nezlepšuje po podávaní orálneho rehydratačného roztoku
- mierne hnačkovité stolice pretrvávajú viac ako dva týždne



Vyhľadajte najbližšiu lekársku pohotovosť alebo zavolajte 112, ak:

- dieťa má výrazné príznaky dehydratácie a nie je schopné prijímať tekutiny
- dieťa vracia a má zelenú alebo krvavú hnačku
- dieťa má neutíchajúce bolesti brucha, ktoré neustupujú po odchode stolice
- dieťa vyzerá veľmi choré
- dojča mladšie ako 3 mesiace má horúčku a hnačku