Kedves Szülők!

Az alábbi cikkben a lázcsillapítással kapcsolatos szakszerű, és praktikus tanácsokat olvashattok!

Érdemes tanulmányozni, átolvasni.

Bármiben segíthetünk továbbra is várjuk kérdéseiteket, az eddigi telefonos elérhetőségünkön fél8-fél16 ig.

Védőnők Ajka

Forrás: <https://www.bethesda.hu/kisokos/lazrol-es-lazcsillapitasrol>

A LÁZRÓL ÉS A LÁZCSILLAPÍTÁSRÓL | BETHESDA GYERMEKKÓRHÁZ



**Mi a láz?**
A 38 Cº feletti testhőmérsékletet tekintjük láznak. A láz gyermekkorban gyakran előforduló, emelkedett testhőmérséklettel járó állapot. **A láz nem maga a betegség, csupán kísérő tünet!** **A láz a szervezet fertőzéssel szembeni védekezésének részeként akár hasznos is lehet.**
**Normális testhő:** hónaljban mérve 36-37 Cº, végbélben mérve 36,5-37,5 Cº
**Láz:** hónaljban mérve 38 Cº felett, végbélben mérve 38,5 Cº felett

HOGYAN MÉRJÜNK LÁZAT?

Többféle lázmérő van forgalomban, amelyek használat, és leolvasás szempontjából is különböznek. A hagyományos, higanyos hőmérők használata nem ajánlott, Magyarországon már nem is forgalmazzák.
A **digitális** lázmérőkön jól olvasható kijelző van, ezek a lázmérők megbízhatók, **hónaljban és végbélben is használhatók.**
**A homlokra helyezhető "műanyag tapasz" nem elég pontos,** csak tájékozódásra alkalmas.
**A "fül- hőmérő" használatához megfelelő technika szükséges.** Fontos tudni, hogy fülgyulladás esetén a tényleges testhőmérsékletnél magasabb hőmérsékletet mér, illetve fájdalmat okozhat.
**Csecsemők, kisdedek esetén a lázmérés legbiztosabb módja a végbélben való hőmérőzés.** Fektessük a gyermeket a hátára, és emeljük fel a lábait. *Kenjük be vékonyan a lázmérő végét popsi krémmel, és helyezzük a lázmérőt a végbélnyílásba, kb. 1,5- 2 cm mélyen.*Végbélben mérve a testhőt, mivel az úgynevezett maghőmérsékletet mérjük, 0,5 Cº magasabb értéket kapunk, mint hónaljban mérve. Nagyobb gyermek lázát hónaljban is mérhetjük, óvodás kortól ez az általánosabb. Figyeljünk arra, hogy a lázmérő nehogy elcsússzon, illetve a gyermek hónalját összeszorítva tartsa.

Mikor kell láz esetén azonnal orvoshoz fordulni?

A lázas állapot fokozott folyadékvesztéssel jár, ezért fontos, hogy a lázas gyermek megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasszon.**Ha kiszáradás jeleit észleli (ezek: száraz száj, lepedékes nyelv, aláárkolt szemek, kevés vizelet, aluszékonyság), orvosától, ügyelettől kérjen segítséget!** **3 hónaposnál fiatalabb csecsemő láza esetén meg kell kezdeni a lázcsillapítást és azonnal orvoshoz kell fordulni, kórházi kivizsgálás szükséges.**Ha a gyermeknek a láz mellett egyéb tünete (pl. aluszékonyság, epilepsziás görcs, egyéb szokatlan tünet, nehezített légzés) is van, vagy bágyadt, elesett állapotú, illetve ha a láz 3 napnál tovább tart, mindenképpen szükséges az orvosi vizsgálat. Általánosságban elmondható, hogy lázas gyermeknél fokozatosan romló általános állapot esetén késlekedés nélkül orvoshoz kell fordulni.

LÁZCSILLAPÍTÁS

**Lázcsillapítónak minden háztartásban lennie kell**. A lázcsillapító gyógyszerek egyben fájdalomcsillapítók is, **így a lázas beteg közérzetét is javítják**. **Fontos tudni, hogy a lázcsillapító tüneti szer, nem gyógyítja meg a lázat kiváltó betegséget.**Ma már számtalan lázcsillapító van forgalomban, ezek nagy része recept nélkül kapható. Figyelnünk kell arra, hogy sok, különböző gyári néven forgalomban levő gyógyszerben ugyanaz a hatóanyag! Ezt fontos tudni, hogy elkerüljük a túladagolást!
**Szalicilát tartalmú gyógyszert ne adjunk 10 éves életkor alatt!**
A gyermek növekedésével a lázcsillapítás formája, és adagja is változik. Gyakori hiba, hogy a fiatalabb életkorban felírt, alacsony hatóanyag-tartalmú lázcsillapítót kapja az idősebb gyermek. Gyakran ez az oka a lázcsillapítás hatástalanságának. Egyszerre csak egyféle lázcsillapító gyógyszert adjunk a gyermeknek, ha ez nem hat, akkor később kaphat másik fajtát.

A LÁZCSILLAPÍTÓ SZEREKRŐL

**Milyen fajtát használjunk?**
A lázcsillapítóknak többféle formája létezik: A végbélkúpokat a legkisebbeknek adjuk, kb. óvodáskorig. A szirupokat is használhatjuk már általában 3 hónapos kortól. A tablettákat tapasztalat szerint már a kisiskolások is le tudják nyelni, de a lázcsillapító tabletták szét is törhetők.
**Mit és mennyit?**
Az alábbi táblázatból kiderül, hogy milyen korú és testsúlyú gyermeknek milyen gyógyszerből mennyit adhatunk alkalmanként. Fontos tudni, hogy a különböző nevű készítmények hatóanyaga sok esetben azonos, ennek ismerete lényeges a véletlen gyógyszermérgezések, túladagolások elkerülése érdekében. A táblázatban az azonos sorban szereplő gyógyszerek esetében azonos a hatóanyag. **Ugyanazon sorban szereplő gyógyszert leghamarabb 6 óra múlva adhatunk újra, de naponta max. 3x kaphatja a gyermek.**
Ha ennél gyakoribb gyógyszeradásra van szükség a gyorsan visszatérő vagy magas láz miatt, akkor másfajta hatóanyagú készítményt adjunk (másik sorból válasszunk)!
Kétféle gyógyszer kombinált használata, kiegészítve a lent említett hűtőfürdő vagy hűtőborogatás alkalmazásával, általában a legmagasabb láz esetében is hatásos.
Az alább felsorolt gyógyszerek közül a vastagbetűvel kiemelt készítmények receptkötelesek.

**Az alább felsorolt gyógyszerek közül a vastagbetűvel kiemelt készítmények receptkötelesek.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Életkor és testsúly/kg szerint** | **A forgalomban lévő gyógyszerek neve szerint****adagolásuk: naponként maximum 3x** |
| 0-3 hónap (kb. 5 kg-ig) | **Germicid**1/2 kúp  |
| 3-12 hónap (kb. 6-10 kg) | **Germicid** 1 kúp /**Supp. noraminophenazoni 100 mg**-os 1 kúp /**Supp. antipyreticum pro infante** 1 kúp |
| Mexalen 125 mg-os 1 kúp / Panadol szirup 3-5 ml |
| Nurofen 60 mg-os 1 kúp / Nurofen szirup (20 mg/ml) 3-5 ml |
| **Cataflam** 6-10 csepp |
| 1-3 év (kb. 10-15 kg) | **Supp. antipyreticum pro parvulo 1 kúp** |
| Mexalen 250 mg-os 1/2-1 kúp / Panadol szirup 5-8 ml |
| Nurofen kúp 125 mg-os 1 kúp / Nurofen szirup (20 mg/ml) 5-8 ml |
| **Cataflam** 10-15 csepp |
| 3-6 év (kb. 15-20 kg) | **Supp. noraminophenazoni 200 mg-os 1 kúp** |
| Panadol szirup 8-10 ml |
| Nurofen szirup (20 mg/ml) 8-10 ml |
| **Cataflam** 15-20 csepp |
| 6-10 év (kb. 20-30 kg) | **Algopyrin** tabletta 500 mg-os 1/2 |
| Rubophen/ Mexalen/ Panadol 500 mg-os 1/2 tabletta/Panadol szirup 10-15 ml |
| Nurofen szirup (40 mg/ml) 5-8 ml |
| **Cataflam** 20-30 csepp |
| 10-14 év (kb. 30-40 kg) | **Algopyrin** tabletta 500 mg-os 3/4 tabletta |
| Rubophen/ Mexalen/ Panadol 500 mg-os 3/4 tabletta |
| Nurofen szirup (40 mg/ml) 8-10 ml - / Advil ultra lágykapszula 200 mg/ 1 kapszula |
|

A FIZIKÁLIS LÁZCSILLAPÍTÁSRÓL

**A fizikális lázcsillapítás a hőelvonás fizikai jelenségén alapszik.**
A hőelvonásra épülő módszereknek két válfaja ismert, a hűtőborogatás és a hűtőfürdő. A fizikális lázcsillapítást magas láz esetén a gyógyszeres lázcsillapítással kombináltan, óvatosan, kíméletesen szabad végezni úgy, hogy az jóleső, kellemes legyen a gyermek számára. A didergést mindenképpen kerüljük el, mert az akadályozza a hőleadást!
**Hűtőfürdő:**Engedjünk a kádba fürdővizet, amelynek hőmérséklete megegyezik a lázas beteg testhőmérsékletével. Ültessük bele a gyermeket, a víz a mellkasáig érjen! Hideg víz hozzáadásával fokozatosan hűtsük le a fürdővizet, amíg nem kellemetlen, de 31°Cº alá ne menjünk! A gyermek kb. 8-10 percig ebben a vízben tartózkodjék, a langyos vízzel locsolgassuk a gyermek testét! Ezt követően töröljük szárazra!
**Hűtőborogatás (priznic)**: egy lepedőt, vagy textilpelenkát langyos, állott vízzel átnedvesítünk, s azzal a beteg egész testét (nyaktól lefelé) becsavarjuk. Amint a borogatás átmelegszik, Cseréljük le! (Ezt a műveletet 2-3 alkalommal érdemes elvégezni). A hűtőborogatást követően vékony, jól szellőző pamutruhát adjunk a gyermekre és könnyű, vékony takaróval takarjuk be, hogy ne akadályozzuk a test hőleadását.

MI A LÁZGÖRCS?

A lázgörcs a gyermekkori görcsös állapotok leggyakoribb formája, általában a gyermek hirtelen felszökő láza esetén lép fel, sokszor még láztalan állapotban. A lázgörcs 6 hónapos és 6 éves kor között a leggyakoribb. A gyermekek kb. 4- 5 %-a öt éves koráig átél egy lázgörcsöt.

**Hogyan zajlik?**
A gyermek hirtelen elveszíti eszméletét, teste elernyed, vagy megfeszül, az izmok rángatózni kezdenek, amely az egész testre is kiterjedhet. A szemek fennakadnak, szájából nyál folyik. A görcs általában néhány perc alatt szűnik.
**Mit tegyünk otthon lázgörcs észlelése esetén?**
Fontos, hogy amennyire lehet, őrizzük meg nyugalmunkat! A gyermeket fektessük oldalra, és védjük az esetleges sérülésektől, távolítsunk el minden veszélyes tárgyat a közeléből, tegyünk puha alátétet a feje alá! Ruháit lazítsuk meg! A görcsroham alatt figyeljük a gyermek légzését, bőrszínét, görcsroham esetén ugyanis rövid ideig tartó légzéskimaradás is bekövetkezhet, illetve a gyermek elsápadhat, leszürkülhet.
A görcs ideje alatt, illetve amíg teljesen nem tisztul fel a gyermek tudata, ne adjunk neki semmit szájon át (gyógyszert, folyadékot sem!), mert félrenyelheti.
Az első lázgörcs lezajlása után, vagy lázgörcs hajlamban a gyermekorvos otthonra görcsoldó gyógyszert ír fel - leggyakrabban végbélbe adható görcsoldó oldatot -, amelyet a görcs kezdetén a végbélnyílásba kell nyomni.
**Mikor hívjunk mentőt lázgörcs esetén?**
Ha a görcs 5 percnél tovább tart.
Ha a görcs lezajlása után nem rendeződik a gyermek állapota.
Ha megsérült a görcs közben.

Szerző:

[Dr. Szabolcs Andrea](https://www.bethesda.hu/kitkeres/dr-szabolcs-andrea)