



VODIČ ZA RODITELJE

Kako prepoznati dehidraciju kod deteta koje ima dijareju?

Dijareja kod dece je česta pojava, naročito tokom leta. Iako većina epizoda prolazi bez ozbiljnih komplikacija, kod dece je posebno važno obratiti pažnju na značajan gubitak tečnosti.

Prepoznaj 5 znakova

Kada odmah kod lekara

PRIPREMILA

dr sci med Tamara Šljivančanin Jakovljević, specijalista pedijatrije, subspecijalista neonatologije

Ovaj vodič pripremila je **dr sci med Tamara Štivančanin Jakovljević, specijalista pedijatrije, subspecijalista neonatologije**, kako bi roditeljima pomogla da na vreme prepoznaju dehidraciju kod dece. Ona može nastati kada dete zbog čestih tečnih stolica izgubi više vode i elektrolita nego što uspeva da nadoknadi, a rizik je još veći ukoliko se uz dijareju jave povraćanje i/ili povišena temperatura.

Zbog toga je važno da roditelji znaju kako da na vreme prepoznaju prve simptome dehidracije i kada je potrebno potražiti pomoć lekara. Na pregledan i praktičan način objašnjeno je šta se dešava sa detetom tokom dijareje, koje znake treba pratiti, šta prvo uraditi kod kuće i kada je vreme za posetu lekaru.

Saznaćete zašto dijareja može dovesti do dehidracije, kako prepoznati pet ključnih znakova, kako pravilno nadoknađivati izgublenu tečnost i elektrolite, kao i kako da sprečite da stanje postaje ozbiljno — sa jasnim smernicama za svaki korak.


01
Prepoznajte

pet ključnih znakova

02
Reagujte

na vreme i pravilno

03
Sprečite

ozbiljnu dehidraciju

OSNOVE

Zašto dijareja može dovesti do dehidracije kod dece?

Dijareja se definiše kao smanjenje konzistencije stolice (kašaste ili tečne stolice) i/ili povećanje učestalosti pražnjenja creva, tipično tri ili više stolica u 24 sata, sa ili bez temperature i povraćanja. Važna praktična napomena je da je **promena konzistencije stolice u odnosu na uobičajenu za konkretno dete** važnija od samog broja stolica, naročito kod odojčadi u prvim mesecima života, kod kojih je normalna učestalost stolica veoma varijabilna.

Tokom svake tečne stolice organizam gubi vodu, ali i važne elektrolite, kao što su natrijum, kalijum, hloridi, bikarbonati, a kod produženih dijareja i magnezijum i kalcijum. Ako dete uz dijareju povraća, ima temperaturu ili odbija da pije tečnost, gubitak vode može biti još izraženiji.

Mala deca su posebno podložna dehidraciji, zbog čega je kod njih važno pratiti ne samo broj stolica već i opšte stanje, unos tečnosti i mokrenje.



PREPOZNAVANJE

Kako prepoznati dehidraciju kod deteta?

Simptomi dehidracije kod dece se razlikuju u zavisnosti od toga koliko je tečnosti i elektrolita izgubljeno.

Roditelji bi u slučaju pojave dijareje trebalo posebno da prate ponašanje deteta, stanje budnosti, žeđ, mokrenje, pojavu ubrzanog rada srca i disanja, hladne ekstremitete i izgled kože, usana, usta/jezika, očiju i prisutnost suza.

1

Dete mokri ređe i oskudnije

Jedan od važnih znakova nedovoljnog unosa ili povećanog gubitka tečnosti jeste smanjeno mokrenje.

Kod beba roditelji mogu primetiti da su pelene ređe mokre nego inače, dok starije dete može znatno ređe odlaziti u toalet.

Urin može postati tamniji i koncentrovaniji.

2

Suve usne, usta i jezik

Suve usne, usta i jezik mogu ukazivati na nedostatak tečnosti.

Ukoliko dete ima dijareju, obratite pažnju na to da li su mu usta neuobičajeno suva i da li traži tečnost češće nego inače.

3

Izražena žeđ

Pojačana žeđ može biti jedan od ranih znakova dehidracije.

Dete može često tražiti vodu ili piti brzo i pohlepno. Iako je dobro što dete želi da pije, izražena žeđ uz učestale tečne stolice predstavlja znak da treba pažljivo pratiti njegovo stanje.

4

Upale oči

Kod izraženijeg gubitka tečnosti oči mogu izgledati upalo (uvučeno). Ovo je jedan od znakova dehidracije koji ne treba ignorisati, posebno ako se istovremeno javljaju promene poput pospanosti, slabijeg mokrenja ili odbijanja tečnosti.

5

Razdražljivost ili neuobičajena pospanost

Dehidracija kod deteta ne mora da se manifestuje samo fizičkim znacima.

Kao znak blage dehidracije dete može biti nervoznije i razdražljivije nego inače, dok kod ozbiljnije dehidracije može postati izrazito umorno, bezvoljno ili pospano.

Roditelji najbolje poznaju uobičajeno ponašanje svog deteta, pa naglu i izraženu promenu opšteg stanja tokom dijareje treba shvatiti ozbiljno.

PRVI KORACI

Dijareja i dehidracija kod dece – šta prvo uraditi?

Kada dete ima dijareju, jedan od najvažnijih ciljeva jeste sprečavanje dehidracije.

Nije dovoljno nadoknaditi samo vodu, jer se tečnim stolicama gube i elektroliti. Zbog toga se za nadoknadu izgubljene tečnosti i elektrolita koriste **oralni rehidratacioni rastvori (ORS)**.

1

Često, po malo

Gutljaj-dva češće se bolje podnose, posebno uz mučninu ili povraćanje. Velike količine odjednom mogu provocirati tegobe.

2

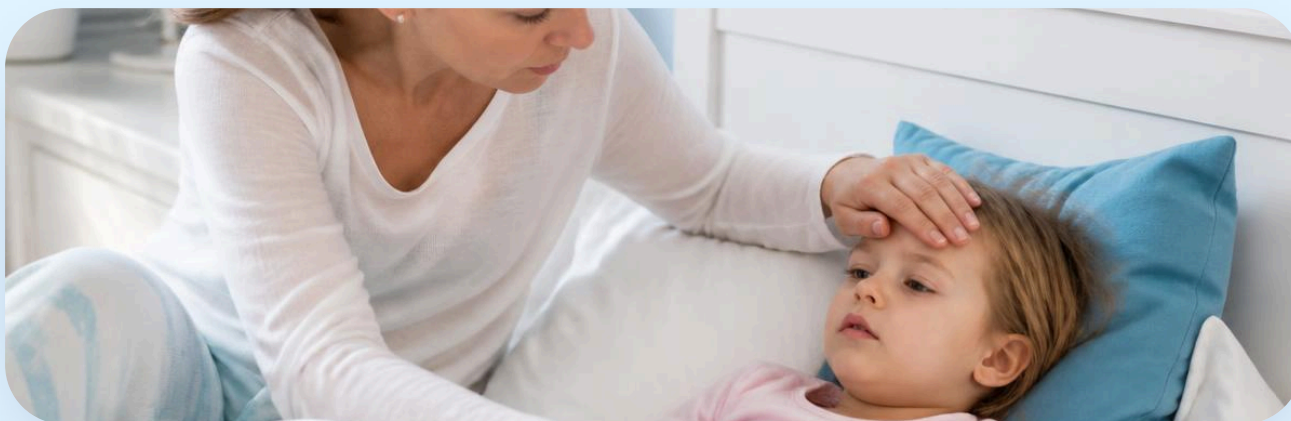
Dojenje se ne prekida

Preporuka je da se dojenje nastavi tokom cele epizode dijareje. Adaptirane mlečne formule ne treba razblaživati.

3

Ishrana se nastavlja

Obroci češći i manjeg obima, uz postepeni povratak uobičajenoj, uzrastu prilagođenoj ishrani, bez nepotrebnih restrikcija.



INFOGRAFIK

Plan nadoknade tečnosti

Pregled tri ključna koraka — šta odmah uraditi, šta pratiti i kada potražiti pomoć — kada dete ima dijareju.

DIJAREJA KOD DECE

Plan nadoknade tečnosti

ODMAH URADITE



ORS rastvor – mali gutljaji na 5–10 minuta



Nastavite dojenje



Lagani obroci: banana, pirinač, jogurt

PRATITE





Učestalost mokrenja



Prisustvo suza



Nivo energije

POTRAŽITE POMOĆ



Krv u stolici



Znaci dehidracije



Uporno povraćanje



Visoka temperatura



HIDRATACIJA JE PRIORITET

Plan nadoknade tečnosti kod dece sa dijarejom — oralna rehidracija, praćenje stanja i znaci za hitno javljanje lekaru.



HITNO

Kada se treba odmah obratiti lekaru?

Poseban oprez potreban je kod beba i male dece.

Znaci ozbiljne dehidracije

- izrazito je pospano, klonulo, teško se budi ili slabo reaguje
- ne može ili odbija da pije
- veoma malo mokri
- ima upale oči i nema suza
- ima suva usta i jezik
- ubrzano diše i ima ubrzan rad srca
- ima izrazito hladne šake i stopala

Pedijatru se treba obratiti i ako

- se u stolici pojavi krv
- je dijareja izrazito učestala ili dugo traje
- dete neprestano povraća ili povraća zeleni sadržaj
- ima visoku ili temperaturu koja duže traje
- ima jake bolove u stomaku, nadutost ili ukočen (tvrd) stomak
- ima bledu ili marmorizovanu (prošaranu) kožu
- ima hroničnu bolest ili stanje koje povećava rizik od dehidracije
- njegovo opšte stanje zabrinjava roditelja

Kod teške dehidracije može biti potrebna nadoknada tečnosti intravenskim putem, ili može postojati potreba za primenom dodatne terapije, zbog čega ne treba čekati da se stanje dodatno pogorša.

PREVENCIJA

Kako sprečiti dehidraciju kada dete dobije dijareju?

Najvažnije je reagovati od samog početka.

Nemojte čekati da dete postane izrazito žedno. Redovno mu nudite tečnost i pratite koliko mokri.

Primenu oralnih rehidracionih rastvora treba započeti rano, nastaviti dojenje i uobičajenu ishranu i nadoknađivati gubitke nakon svake tečne stolice.



Izbegavajte

Gazirana pića, voćne sokove, energetska ili sportska pića, veoma zaslađene napitke, ili isključivo davanje vode kod značajnijih gubitaka. Ovi napici imaju neodgovarajuću koncentraciju elektrolita i/ili šećera i mogu čak pogoršati dijareju ili dovesti do poremećaja natrijuma.



Leto i dodatni rizik

Tokom toplih letnjih dana dete dodatno gubi tečnost znojenjem, pa kombinacija visokih temperatura i dijareje može povećati rizik od dehidracije. Posebno pažljivo pratite dete koje istovremeno ima dijareju i povraćanje, jer tada nadoknada izgubljene tečnosti i elektrolita može biti otežana.

PLAN ZA PRVI DAN



Ponudite ORS



Pratite mokrenje



Procenite stanje

INFOGRAFIK

Hidratacija kod dece

Pregled znakova dehidracije, dnevnih potreba za tečnošću prema uzrastu i saveta za situaciju kada je dete bolesno.

HIDRATACIJA KOD DECE

Znaci dehidracije i dnevne potrebe



ZNACI DEHIDRACIJE

-  Suva usta
-  Nema suza tokom plača
-  Tamnožuta mokraća
-  Upale oči
-  Umor i malaksalost

KOLIKO TEČNOSTI DNEVNO?

4–8 godina: oko 5 čaša



9–13 godina: 7–8 čaša



Uključuje vodu i druge napitke

KADA JE DETE BOLESNO



Kod proliva ili povraćanja ponudite oralni rehidracioni rastvor (ORS).



Dobra hidratacija pomaže da dete ostane zdravo



PROIZVOD

Enterosgel kod dijareje

Pored nadoknade tečnosti i elektrolita, kod dijareje je važno postupati u skladu sa uzrokom tegoba i preporukama lekara.

Enterosgel je intestinalni adsorbens (enterosorbent) koji deluje lokalno u digestivnom traktu. Njegova struktura omogućava vezivanje određenih štetnih materija u crevima — toksina (endotoksini i enterotoksini), patogena i alergena, koji se zatim zajedno sa Enterosgelom eliminišu putem stolice.

Enterosgel se koristi za simptomatsko lečenje akutne dijareje i sindroma iritabilnih creva sa dijarejom, u skladu sa uputstvom za upotrebu. Pokazano je da primena enterosgela značajno smanjuje trajanje dijareje, što posledično smanjuje i rizik od pojave teške dehidracije.

Kada je u pitanju **dijareja kod dece**, važno je pridržavati se preporučenog načina primene i doziranja za odgovarajući uzrast. Kod dece, posebno mlađe, preporučljivo je konsultovati pedijatra ili farmaceuta.



 **Gde kupiti**

Najbolji pristup detetu sa dijarejom jeste kombinacija pažljivog praćenja njegovog opšteg stanja, uz adekvatnu rehidraciju i odgovarajući tretman u skladu sa uzrastom i uzrokom tegoba.

Tekst dr sci med Tamara Šljivančanin Jakovljević. Sadržaj je informativnog karaktera i ne zamenjuje savet lekara ili farmaceuta. Pre upotrebe pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu.