



A láz az egyik leggyakoribb panasz csecsemő- és kisgyermekkorban. Minden édesanyát aggodalommal tölti el, ha gyermeke lázas. Tudnunk kell azonban, hogy a láz mértéke nem áll mindig egyenes arányban a betegség súlyosságával. Sok esetben egy egyszerű megfázás 39 fokos lázat is kiválthat, míg egy valóban súlyos tüdőgyulladás enyhe hőemelkedéssel is kezdődhet.

Kérdések és válaszok

# a lázcsillapításról



## mi a láz?

Normál testhőmérsékletéről 36,5 és 37 fok között beszélünk. A 37 és 38 fok közötti testhőmérséklet hőemelkedés, a 38 fok feletti pedig láz.

Csecsemőknél és kisgyermekeknél a végbélben történő mérésnél fél fokot mindig le kell vonni, vagyis ha popsiban 37 fokot mérünk, akkor a gyermek testhőmérséklete 36,5 fok. A csecsemők hőháztartása még nem tökéletes, így különösen fontos, hogy a külső hőmérsékletnek megfelelően öltöztessük őket. Esetükben már a túlóltóztatás is könnyen okozhatja a testhőmérséklet emelkedését.

A láz oka azonban a leggyakrabban valamilyen fertőzés, de jelentkezhet a védőoltások utáni napokban is. A láz szervezetünk védekező reakciója, így fontos segítségünk a betegségek leküzdésében.

## hogyan mérjük?

A lázas gyermek bágyadt, arca kipirult, szeme csillog, ajka száraz, repedezett lehetnek, esetleg fázik. A tenyerünket a homlokára helyezve érezzük, hogy a kicsi bizony lázas. Ilyenkor meg kell mérni a hőmérsékletét; de mivel és hogyan fogjunk hozzá?

## higanyos lázmérő

Április óta tilos a higanyos lázmérők forgalmazása. Bár a higany csupán a környezetbe kerülve okoz mérgezéses tüneteket, így veszélyt csak az jelent, ha a hőmérő véletlenül eltörik.

Praktikusság szempontjából azonban mindenképp érdemes digitális hőmérőt választanunk.

## digitális hőmérő

Az eljárás fájdalommal nem jár ugyan, de az egyébként is nyugós picik kellemetlennek találják, így nagy segítség, hogy a digitális hőmérő a mérés végeztével csipogással jelez. Ezzel elkerülhetjük, hogy a mérést – elegendő idő hiányában – esetleg újból meg kelljen ismételni.

Nagyon fontos, hogy a gyermeket mérés közben megnyugtassuk, nehogy valamilyen sérülést okozzunk. Ezt segíti, ha hajlékony végű hőmérőt használunk. Nagyobbacska gyermekeknél a hőmérőt tehetjük a hóna alá is. A gyermeket célszerű az ölkébe ültetni, így mérés közben mi is segíthetünk a hőmérőt a megfelelő helyen tartani.

## fülhőmérő

A digitális hőmérőnél valamivel költségesebb beruházás a fülhőmérő vásárlása. Ezzel a mérés

Csecsemő- és kisgyermekkorban a hőmérés a végbélben történik. Ilyenkor a gyermeket a hátára fektetjük, és a bekrémezett lázmérőt óvatosan tesszük a végbélbe.



Hogy semmi se árnyékolja be a felfedezés örömét...

... 3 lehetőség gyermeke lázának és fájdalmának csillapítására.



**Nurofen szuszpenzió gyermekeknek (narancs, eper ízben):** cukormentes szuszpenziók már 3 hónapos kortól (5 kg testsúly felett), melyek akár 15 percen belül csillapítják a lázat és hatásuk 6 órán át tart.

**Nurofen végbélkúp gyermekeknek (60, 125 mg-os hatáserősségben):** Kb. 3 hónapos (60 mg-os termék esetén 6 kg testsúly felett) illetve kb. 2 éves kortól (125 mg-os termék esetén 12,5 kg testsúly felett) adható gyors hatású készítmények, melyek a beadást követően hamar és majdnem teljes mértékben felszívódnak.

**Nurofen Non-Aqua 100 mg szájban oldódó tabletta gyermekeknek:** innovatív, víz nélkül bevehető, eperízű, szájban oldódó tabletta 6 éves kortól.



**Hatékony megoldás, melyben bízhat.**

Vény nélkül kapható gyógyszerkészítmények ibuprofén hatóanyaggal.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

NFC/09/007





a külső hallójáratban történik, ahol a hőmérők infravörös feje egy másodperc alatt három mérést végez, majd a legmagasabb értéket jelzi ki. Fontos, hogy a mérés csak akkor lesz pontos, ha elsajátítjuk a megfelelő technikát. Kicsik hőmérőzésénél mindig húzzuk hátra a fülkagylót. A fülhőmérő körülbelül fél éves kortól használható. Fontos tudnivaló, hogy használata középfülgyulladás esetén gyakran fájdalmat okoz, és magasabbat mér a valódi testhőmérsékletnél.

### **folyadékkristályos lázmérő**

A kicsi, hőérzékelő szalagot a gyermek homlokára helyezve olvashatjuk le az eredményt. A szalag könnyen kezelhető, de nem pontos, mert inkább a bőr, mint a test hőmérsékletét méri.

### **hőmérő cumi**

Látszólag egyszerű és gyors módja annak, hogy megmérjük a gyermek hőmérsékletét, de nem megbízható. A hőmérő cumi segítségével csak megközelítő hőmérsékletértéket kaphatunk.

### **mivel csillapítsuk?**

**1** A magas láz (39 fok feletti) rendkívül megterhelheti a szervezetet. Különösen érvényes ez a csecsemőkre. Esetükben elengedhetetlen a gyors és hatékony lázcsillapítás.

**2** Lázcsillapításra a leggyakrabban paracetamol-, amidazophen- vagy szalicilát- (aszpirin-) tartalmú gyógyszereket használunk, amelyek a gyógyszerárakban vény nélkül kaphatók.

**3** Lehetőleg egyszerre csak egyfajta gyógyszer adjunk a gyermeknek, mert lehet, hogy a két gyógyszernek eltérő a neve, de azonos a hatóanyaga. Így akár túl is adagolhatjuk a lázcsillapítót, ennek pedig súlyos következménye lehet (például máj- vagy vesekárosodás).

**4** 38 fok feletti testhőmérséklet esetén javasolt a hűtőfürdő vagy a hideg vízzel történő tusolás.

**5** Hűtőfürdőhöz a gyermeket ültessük testhőmérsékletű (ez láz esetén 38-39 fok), mellig érő vízbe, amelyet folyamatosan hűtsünk, míg langyos lesz, és eközben folyamatosan locsolgassuk a kicsit.

**6** 38,5 és 39 fok között alkalmazhatunk törzsborogatást, 39 fok felett a teljes test borogatása javasolt. Törzsborogatásnál a gyermek mellkasára, testborogatásnál a fej kivételével az egész testére szobahőmérsékletű vizes borogatást tegyünk, és ezt időközönként cseréljük, míg a testhőmérséklet nem csökken. Ilyenkor nem kell betakarni a gyermeket, mert az akadályozza a hőleadást.

### **mi a lázgörcs?**

Lázgörcs leggyakrabban öt év alatti gyermekeknél jelentkezik, többnyire vírusfertőzések korai tünete-ként, a testhőmérséklet emelkedésének kezdeti időszakában. A néhány percre tartó roham alatt a gyermek elveszti eszméletét, mereven néz. Végtagjai megfeszülnek, rángatóznak, majd elernyednek.

■ Próbáljunk meg higgadtak maradni, és ne essünk pánikba. Gyermeünknek azzal segíthetünk a legtöbbet, ha roham közben az oldalára fektetjük, hogy elkerüljük a féltrengyelést, és pontosan megfigyeljük a roham lezajlását. A kezelőorvos számára minden információ fontos lehet.

■ A roham után érdemes mihamarabb felkeresnünk gyermekorvost, hogy kideríthessük a láz okát. Mivel lázgörcs a láz kezdeti szakaszában jelentkezik, nem lehet elégszer hangsúlyozni a lázmérés fontosságát. Ha a láz csillapítását az előbbiekben leírt módon és idejében megkezdjük, a lázgörcs az esetek többségében kivédhető.

*Dr. Hidvégi Edit  
gyermekgyógyász  
www.allergiakozpont.hu*