



BÁR TESTÜNK VÉDELMI RENDSZERÉNEK IGEN FONTOS RÉSZÉ, JELENTKEZÉSE OLYKOR AKÁR ÉLETVESZÉLYES HELYZETEKET IS ELŐIDÉZHET. A BLIKK NŐK MOST ÖSSZEGYŰJTÖTTE A LÁZZAL KAPCSOLATOS LEGFONTOSABB TUDNIVALÓKAT!

36 | Blikk Nők

Lázás kérdé



„Mivel a lázgörcs a láz kezdeti szakaszában jelentkezik, nem lehet elégszer hangsúlyozni a lázmérés fontosságát.”

Dr. Hídvégi Edit gyermekgyógyász

A láz az egyik leggyakoribb csecsemő- és kisgyermekkori panasz. Tudnunk kell azonban, hogy a testhőmérséklet nem mindig áll egyenes arányban a betegség súlyosságával. Egy megfázás 39 °C-os lázat is kiválthat, míg egy súlyos tüdőgyulladás enyhe hőemelkedéssel is kezdődhet.

Mikortól láz?

– 36,5–37 °C között normál testhőmérsékletről beszélünk. A 37–38 °C közötti testhő hőemelkedést, míg a 38 °C feletti lázat jelent. Nagyon fontos azonban, hogy a csecsemőknél és a kisgyermekeknél a végbélben történő ellenőrzéskor 0,5 °C-ot mindig le kell vonni a kapott ér-

tékből – magyarázza dr. Hídvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgyógyásza.

– A csecsemők hőháztartása még nem tökéletes, így különösen fontos, hogy a külső hőmérsékletnek megfelelően, praktikusán öltöztessük fel őket. Esetükben már a túlóltóztatás is könnyen testhőmérséklet-emelkedést okozhat. A lázat azonban többnyire valamilyen fertőzés váltja ki náluk, de a védőoltások beadása után is bágyadtabbak lehetnek.

sek

Mivel mérje?

A lázas gyerek bágyadt, arca kipirult, szemei csillognak, az ajka száraz, repedezett lehet, esetleg fázik is. A tenyérét a homlokára helyezve ellenőrizheti a kicsi testhőmérsékletét. Ha úgy érzi, baj van, mérje meg a lázát! Ehhez többféle eszköz is a rendelkezésére áll.

■ **HIGANYOS LÁZMÉRŐ:** 2009 áprilisától hazánkban tilos a forgalmazása. A higany csak a környezetbe kerülve okoz mérgezéses

Mi az a lázgörcs?

■ Az esetek többségében 5 év alatti gyermekeknél jelentkezik, általában valamilyen vírusfertőzés korai tüneteént, a testhőmérséklet emelkedésének kezdeti szakaszában. A néhány percig tartó roham alatt a kicsi elveszti az eszméletét, és mereven néz. A végtagjai megfeszülnek, rángatóznak, majd elernyednek. ■ Ilyenkor az a legfontosabb, hogy megpróbáljon higgadt maradni. Azzal segíthet a legtöbbet, ha a kis beteget az oldalára fekteti, így elkerülhető a félrenyelés, és pontosan megfigyelheti a roham lezajlását. ■ A lázgörcs elmúltával érdemes minél hamarabb felkeresni a gyermekorvost. ■ Mivel a lázgörcs a láz kezdeti szakaszában jelentkezik, nem lehet elégszer hangsúlyozni a lázmérés fontosságát! Amennyiben a cikkünkben leírt módon, időben megkezdí a láz csillapítását, az esetek többségében elkerülhető a lázgörcs jelentkezése.



tüneteket, így kizárólag abban az esetben jelenthet veszélyt, ha a hőmérő véletlenül eltörik.

■ **DIGITÁLIS HŐMÉRŐ:** Csecsemő- és kisgyermekkorban a testhő mérése a végbélben történik. Ilyenkor a kicsit a hátára kell fektetni, a bekrémezett lázmérőt pedig óvatosan be kell csúsztatni a végbélbe. Ez fájdalmat nem okoz, de mindenképpen kellemetlen a nyugós pici számára, így nagy segítség, hogy a digitális hőmérő csipogással jelzi a mérés végét. A művelet közben nyugtassa meg a gyermeket, nehogy valamilyen sérülést okozzon neki. Segíthet, ha hajlékony végű hőmérőt

infravörös feje egy másodperc alatt három mérést végez, majd a legmagasabb értéket jelzi ki. Fontos tudni, hogy a mérés csak akkor lesz pontos, ha elsajátítja a megfelelő technikát. A gyermek fülkagylóját mindig húzza hátra. Csecsemők esetében a kicsi fél éves korában használható először az eszköz. Nem szabad elfelejteni, hogy középfülgyulladás esetén fájdalmat okozhat a használata, és a valódinál magasabb hőmérsékletet mérhet.

■ **HŐMÉRŐS CUMI:** Látszólag egyszerű és gyors módja annak, hogy megmérjük a kicsi testhőmérsékletét, csak éppen nem ad megbízható

„A csecsemőknél a túlóltóztatás is gondot jelenthet.

használat. A nagyobbacska gyermeknek már a hóna alá is teheti az eszközt.

■ **FÜLHŐMÉRŐ:** A digitális változatnál valamivel költségesebb beruházás. A mérés ez esetben a külső hallójáratban történik, ahol a hőmérő

eredményt. A hőmérős cumi segítségével csupán megközelítő értéket mérhetünk.

■ **FOLYADÉKKRISTÁLYOS LÁZMÉRŐ:** Gyors, könnyen kezelhető, ám nem pontos, mert a test helyett inkább a bőr hőmérsékletét méri.

Hogyan csillapítsa?

■ **A magas, 39 °C feletti** testhőmérséklet rendkívüli módon megterheli a szervezetet. Különösen igaz ez a csecsemőkre – esetükben tehát elengedhetetlen a gyors és hatékony lázcsillapítás. Ennek érdekében paracetamol-, amidazofen- vagy szalicilát-tartalmú gyógyszereket kell használni, amelyek vény nélkül kaphatók. Lehetőleg egyszerre csak egyfajta szert adjon a gyerekeknek, hiszen lehet, hogy a két medicina neve eltérő ugyan, ám a hatóanyaguk azonos. Így akár túl is adagolható a lázcsillapító, ami súlyosabb esetben máj- és vesekárosodást okozhat.

■ **38 °C feletti** testhőmérséklet esetén javasolt a hűtőfürdő vagy a hideg vízzel történő tusolás. Előbbihez ültesse a gyermeket testhőmérsékletű (ez láz esetén 38–39 °C-ot jelent), mellig érő vízbe, és fokozatosan hűtse le azt hideg víz hozzáengedésével, amíg langyos nem lesz. Közben folyamatosan locsolgassa a gyerek testét.

■ **38,5–39 °C közötti** testhőmérsékletnél törzsborogatást alkalmazhat, 39 °C felett viszont már a teljes test borogatása javasolt. Előbbinél a gyerek mellkasára, utóbbinál a fej kivételével az egész testére tegyen szoba-hőmérsékletű vizes borogatást, amit többször cseréljen. A gyermeket nem kell betakarni, mert ez akadályozza a hőleadást.