

Kérdések és válaszok a lázcsillapításról

A láz az egyik leggyakoribb panasz, különösen csecsemő- és kisgyermekkorban. Tudnunk kell azonban, hogy a magas testhőmérséklet 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.

Vitalabans Kft
www.vitalabans.com

IBUMAX®

Fájdalom- és lázcsillapításra

Kedvező árú megoldás a fájdalom enyhítésére!



Cukormentes Gyors hatás Laktózmentes

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLEKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KERDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT.
GYÓGYSZERESZET!

Vény nélkül, gyógyszerüzletekben kapható gyógyszer.

Normál testhőmérsékletnek tekintjük a 36,5–37 fok közötti értéket, 37–38 fok között hőemelkedésről, 38 fok felett pedig lázról beszélünk. Csecsemőknél és kisgyermekknél a végbélben történő mérésnél fél fokot mindig le kell vonni, vagyis, ha popsiban 37 fokot mérünk, akkor a gyermek testhőmérséklete 36,5 fok – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermekgyógyásza.

A csecsemők hőháztartása még nem tökéletes, így különösen fontos, hogy a külső hőmérsékletnek megfelelően öltöztessük őket, mert a túlöltöztetés is könnyen okozhatja a testhőmérséklet emelkedését. A láz oka azonban a leggyakrabban valamilyen bakteriális vagy vírusfertőzés, de jelentkezhet a védőoltások utáni napokban is. A láz szervezetünk védekező reakciója, így fontos segítségünk a betegségek leküzdésében.

Mivel mérjük?

A lázas gyermek bágyadt, arca kipirult, szeme csillog, ajka száraz, repedezett lehet, esetleg dőrege. A tenyerünket a homlokára helyezve érezzük, a kicsi lázas. Ilyenkor meg kell mérni a hőmérsékletét, de mivel és hogyan?

Higanyos lázmérőt már nem vehetünk, ugyanis 2009 áprilisától hazánkban már tilos a forgalmazása. A higany a környezetbe kerülve okozhat mérgezéses tüneteket, így veszélyt csak az jelent, ha a hőmérő véletlenül eltörik. Ha még van otthon régi, higanyos hőmérő, nagyobb gyerekek, felnőttek – hónaljban mérve – nyugodtan használhatják.

Praktikusság szempontjából és csecsemőknél mindenképp érdemes digitális hőmérőt választanunk. Kisgyermekkorban a hőmérés a popsiban történik. A sérülést elkerülhetjük, ha hajlékony végű hőmérőt használunk. Az eljárás fájdalommal nem jár, de kellemetlen lehet az egyébként is nyugós baba számára, így nagy segítség, hogy a digitális eszköz a mé-

rés végeztével csipogással jelez. Nagobbacska gyermekeknél a hőmérőt tehetjük a hónaljba is. A gyermeket célszerű az ülőkébe ültetni, így mi is segíthetünk megfelelően a helyén tartani a hőmérőt.

Költségesebb beruházás a fülhőmérő vásárlása. Ez esetben a mérés a külső hallójáratban történik, ahol a hőmérő infravörös feje egy másodperc alatt három mérést végez, majd a legmagasabb értéket jelzi ki. A mérés csak akkor lesz pontos, ha elsajátítjuk a megfelelő technikát. Féléves kortól már használható. Fontos tudni, hogy a fülhőmérő középfül-gyulladás esetén gyakran fájdalmat okoz, és magasabbat mér, mint a valódi testhőmérséklet.

Könnyen kezelhető, bár nem eléggé megbízható a folyadékkristályos lázmérő, mert inkább a bőr, mint a test hőmérsékletét méri. A hőérzékelő szalagot a gyermek homlokára helyezve olvashatjuk le az eredményt.

Látszólag egyszerű módszer a hőmérő cumi használata, de nem elég pontos, csak megközelítő értéket kaphatunk.

Mivel csillapítsuk?

A magas láz (39 fok feletti) rendkívüli mértékben megterhelheti a szervezetet. Különösen érvényes ez a csecsemőkre. Esetükben a gyors és hatékony lázcsillapítás elengedhetetlen. Lázcsillapításra a leggyakrabban paracetamol, amidazofen vagy szalicilát tartalmú gyógyszereket használunk, amelyek a gyógyszerárakban vény nélkül kaphatók. Lehetőleg egyszerre csak egyfajta gyógyszert adjunk a gyermeknek, mert lehet, hogy a két gyógyszernek eltérő a neve, de azonos a hatóanyaga. Így akár túl is adagolhatjuk a lázcsillapítót, aminek komoly következménye lehet, például máj-, illetve vesekárosodás.

38 fok feletti testhőmérséklet esetén javasolt a hűtőfürdő vagy hideg vízzel történő tusolás. Hűtőfürdőhöz a gyermeket ültessük testhőmérsékletű (ez láz esetén 38-39 fokot jelent), meleg vízbe, amit folyamatosan hűtsünk le, míg langyos nem lesz, s közben a testét folyamatosan locsolgassuk.

38,5–39 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, s ezt időközönként cseréljessük, míg a testhőmérséklete nem csökken. A gyermeket betakarni nem kell ilyenkor, mert az a hőleadást akadályozza.

Mi a lázgörcs?

Lázgörcs leggyakrabban 5 év alatti gyermekeknél jelentkezik, többnyire vírusfertőzések korai tüneteként, a testhőmérséklet emelkedésének kezdeti időszakában. A néhány percre tartó roham alatt a gyermek elveszti eszméletét, mereven néz. Végtagjai megfeszülnek, rángatóznak, majd elernyednek. Ne essünk pánikba! Gyermekeinknek azzal segíthetünk a legtöbbet, ha roham közben az oldalára fektetjük, hogy elkerüljük a félrenyelést, és pontosan megfigyeljük a roham lezajlását. A kezelőorvos számára minden információ fontos lehet. A rohamot követően érdemes mihamarabb felkeresnünk gyermekorvost, hogy kideríthessük a láz okát. Mivel lázgörcs a láz kezdeti szakaszában jelentkezik, nem lehet elégszer hangsúlyozni a lázmérés fontosságát. Amennyiben a lázcsillapítást időben megkezdjük, a lázgörcs az esetek többségében kivédhető.

Családbarát C-vitamin

A hirtelen hőmérséklet-csökkenés, a kevesebb napfény borongósabbá teszi hétköznapjainkat, de megfelelő vitaminpótlással az immunrendszerünk működése támogatható. Az Eurovit család vitaminjai gondoskodnak a gyerekek és felnőttek immunrendszerének felkészítéséről a téli időszakban is.

A hideg, kipirosodott orr és a többretegű öltözködés biztos jele a tél beköszöntének. Gondoskodjunk időben a család minden tagjáról, hogy vitalitásuk a nyarat idézze a mínusz fokokban is! Tévedés azt gondolni, hogy csak a gyerekek betegedhetnek meg. A náthás, influenzás időszakban a felnőtt szervezet ugyanolyan kiszolgáltatott a kórokozókkal szemben, ha nem figyelünk rá. Az antioxidáns C-vitamin a különböző fertőzések megelőzésére és az immunrendszer támogatására alkalmas vitamin, amelynek pótlásáról minden életkorban naponta szükséges gondoskodni. Kevesen tudják, de a C-vitamin elengedhetetlen a csontszövet és a fogak képződéséhez is, elősegíti a szervezetben a vas, a cink és a réz felszívódását. A nyári időszakban természetes forrásban, a zöldpaprikában, paradicsomban, brokkoliban találkozhatunk vele. A téli időszak megnövekedett vitaminigényét a zöldség-gyümölcs standok (citrusfélék) önmagukban nem elégítik ki, így érdemes megfelelő C-vitamint választani a patikából. Napi szedésével az immunrendszer télen is formában tartható.

Gyerekbarát C-vitamin

Gyermekek-, illetve serdülőkorban a szervezet védekező rendszere kialakulófélben van. Ennek támogatására ajánljuk a C-vitamin jól ismert 100 mg-os változatát, mely a



csont- és fogfejlődéshez is nélkülözhetetlen. Narancs, illetve citromos-lime ízű rágótabletta formája miatt a gyerekek szívesen elfogadják.

Felnőtt C-vitaminok

1. A megnövekedett C-vitamin-szükséglet az aktív vagy akár csak passzív dohányosok körében a téli időszakban kiemelten fontos. Az Eurovit 250 mg-os C-vitaminja napi szedés mellett gondoskodik a megfelelő mennyiségről.
2. Betegség utáni lábadozáshoz a szokásosnál magasabb napi C-vitamin-bevitel javasolt. Az Eurovit 500 mg-os tablettát szedése napi szinten ajánlott.
3. Az Eurovit folyamatos felszívódású 1000 mg-os C-vitaminja reggeltől estig tartó kiegyensúlyozott C-vitamin-szintet biztosít a felnőttek számára. Szedésével az immunrendszer kiemelt támogatásáról gondoskodhatunk.

Az étrend-kiegészítő használata nem helyettesíti a kiegyensúlyozott étrendet és az egészséges életmódot. (x)