

DEHIDRACIJA IN NADOMEŠČANJE TEKOČINE PRI OTROKU

Dehidracija je stanje, ko otrok izgubi preveč vode in soli. Najpogosteje se pojavi zaradi obilnega bruhanja ali driske, ko otrok ne uspe zaužiti dovolj tekočine in soli. Dehidracija je lahko blaga ali huda. Blaga ne povzroča težav, vendar brez zdravljenja lahko napreduje v hudo dehidracijo, ki je življenjsko nevarno stanje.

NORMALNE DNEVNE POTREBE PO TEKOČINI:

100 ml/kg telesne teže **do 10 kg otrokove teže**

PLUS 50 ml/kg telesne teže za vsak kg nad 10 kg – velja **do 15 kg otrokove teže**

PLUS 20 ml/kg telesne teže za vsak kg **nad 15 kg otrokove teže**

PRIMER:

- Otrok tehta 9 kg: potrebuje 900 ml tekočine dnevno
- Otrok tehta 14 kg: potrebuje 1000 ml + 200 ml = 1200 ml tekočine dnevno
- Otrok tehta 17 kg: potrebuje 1000 ml + 250 ml + 40 ml = 1290 ml tekočine dnevno

Pri otrocih se dehidracija razvije hitreje kot pri odraslih zaradi več razlogov. Preko kože izgubljajo več vode in soli in pogosteje se okužijo z virusi, ki povzročajo bruhanje in drisko. Dojenčki in malčki še ne morejo povedati, da so žejni, njihov tekočinski vnos pa je povsem odvisen od odrasle osebe.

Normalno izgubimo nekaj tekočine in soli z izločanjem urina in blata vsak dan. V določenih bolezenskih stanjih pa se te izgube močno povečajo. Ko otroci zbolijo, imajo zmanjšan apetit, tudi uživanje tekočine je pogosto zmanjšano.

STANJA, KI PRI OTROKU LAHKO VODIJO V DEHIDRACIJO	bruhanje driska visoka vročina obilno potenje
---	--

KAKO PREPOZNAMO DEHIDRACIJO:

Pri blagi dehidraciji je lahko otrok povsem brez težav. S stopnjevanjem dehidracije pa se začnejo pojavljati naslednji simptomi:

- Otrok je žejen.
- Otrok manj lula ali ima urin temnejše barve.
- Otrok ima suh in belo obložen jezik ali suhe, razpokane, živo rdeče ustnice.
- Otrok joka brez solz.
- Otrok je utrujen ali zmeden.
- Otrok ima vrtoglavico.
- Otrok ima temneje obrobljene in upadle oči (vtis, kot da so oči vdrte).
- Dojenček (otrok do dopolnjenega 1 leta starosti) ima vdrto veliko mečavo.

KAKO OCENIMO STOPNJO DEHIDRACIJE (izgubo tekočine):

Kolikokrat je otrok bruhal?	Če je v nekaj urah bruhal zelo pogosto, bo rehidracija s pitjem tekočine težka.
Koliko je otrok star?	Pri mlajšem otroku se hitreje razvije težja dehidracija.
Ocenimo izgubo telesne teže	Če je možno, otroka stehtamo, ko začne bruhati in po končanem bruhanju. Če je izgubil več kot 5% telesne teže, je že dehidriran.
Ocenimo videz otroka:	Glej besedilo pod KAKO PREPOZNAMO DEHIDRACIJO
Opazujemo, kako otrok lula:	Otrok, ki je dehidriran, ne lula, saj tako pomaga zadrževati tekočino v telesu.
Izmerimo telesno temperaturo	Če ima otrok vročino, izgublja še več tekočine in jo je potrebno več nadomestiti.

KDAJ SE JE POTREBNO POSVETOVATI Z ZDRAVNIKOM:

- Če ima otrok katerega od zgoraj naštetih simptomov dehidracije.
- Če traja driska več kot nekaj dni.
- Če otrok bruha več kot en dan.
- Če otrok ne more zaužiti nobene tekočine.
- Če otrok bruha kri ali ima krvavo drisko.
- Če otrok več ur odklanja vso ponujeno tekočino.
- Če otrok ne lula 6-8 ur (za starejše otroke) ali nima mokrih pleníc za enkratno uporabo 4-6 ur (pri dojenčkih in malčkih).

ZDRAVLJENJE DEHIDRACIJE:

- Otrok z blago dehidracijo se zdravi doma, otrok s hudo dehidracijo je napoten v bolnišnico.
- Če otrok bruha, nadomeščamo manjše količine tekočine tudi med bruhanjem. Na 5-10 minut mu ponudimo nekaj žlic vode, čaja ali soka. Ko preneha z bruhanjem, moramo nadomestiti izgubljeno tekočino in tudi druge snovi.
- Akutno drisko zdravimo z nadomeščanjem tekočine, ki jo otrok izgublja z odvajanjem tekočega blata. Posebna dieta ni potrebna.
- Zdravimo simptomatsko:
 - **tekočina** (voda, čaj, 100% sadni sokovi pomešani z enako količino vode): Otrok pije iz kozarčka, lončka, po slamici, steklenički, lahko tudi po žlici. Če otrok zaužije dovolj tekočine, bo pogostejše lulal, urin bo bister in svetlejši, pleničke bolj in pogostejše mokre.
 - **dojenje**: Otroci, ki so dojeni, naj nadaljujejo z dojenjem. Svetujemo pogostejše podoje.
 - **oralna rehidracijska raztopina** (ORS): Je v prosti prodaji v lekarni. Upoštevamo navodilo na ovojniini. Z ORS prenehamo, ko otrok preneha bruhati oz. odvajati tekoče blato.

KAKO PREPREČIMO DEHIDRACIJO:

- Skrbimo za ustrezen dnevni vnos tekočine, še posebej, ko otrok zboli in ima vročino.
- Začnemo z oralno rehidracijsko tekočino čimprej po začetku bruhanja ali driske.
- Povečamo vnos tekočine v vročih poletnih mesecih ali v primeru večjega napora oz. potenja.

Vir: Patient education: Dehydration in children (The Basics) - UpToDate