

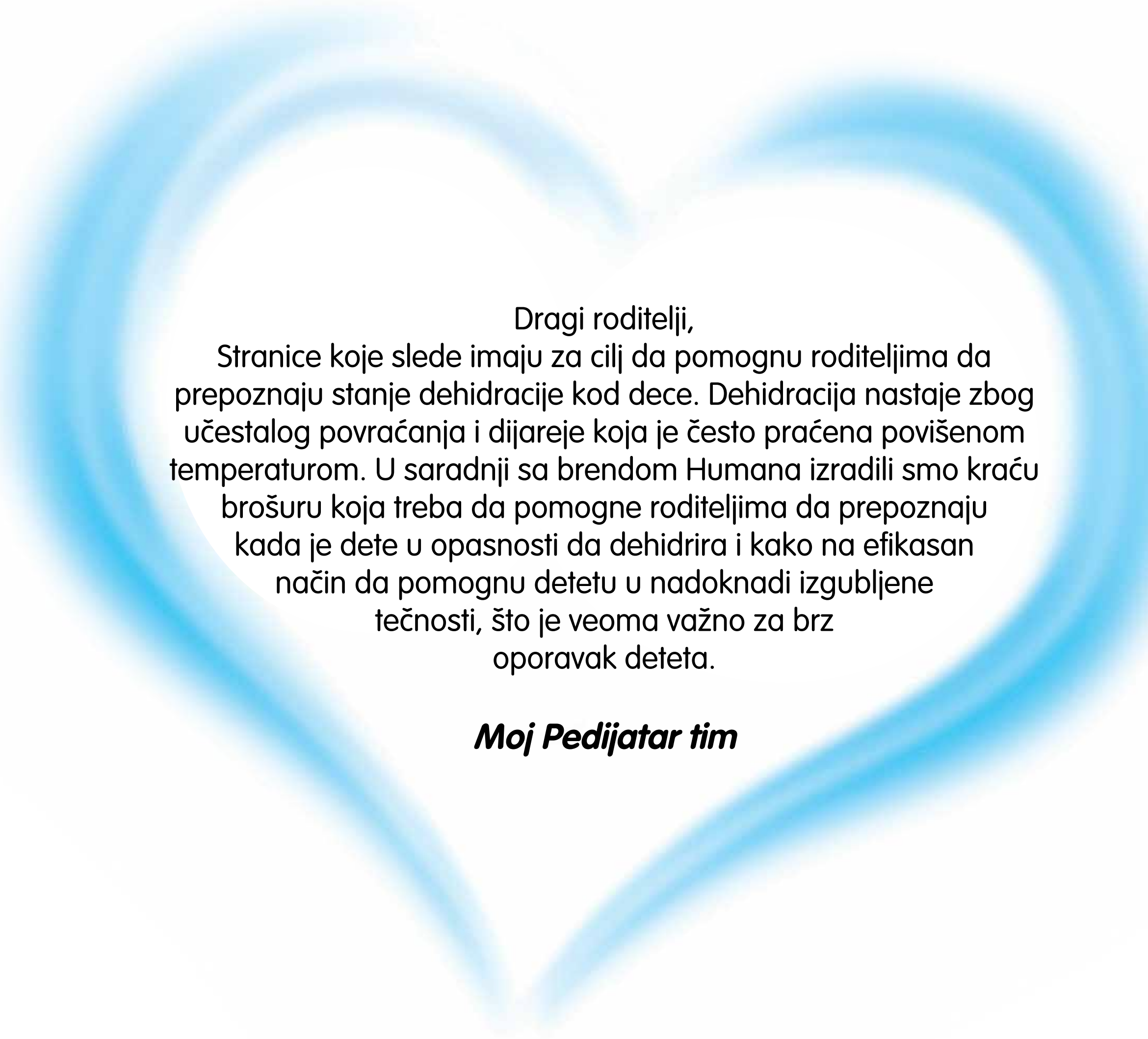


# UZROCI DEHIDRACIJE I REHIDRACIJA DECE



MOJ **PEDIJATAR**





Dragi roditelji,

Stranice koje slede imaju za cilj da pomognu roditeljima da prepoznaju stanje dehidracije kod dece. Dehidracija nastaje zbog učestalog povraćanja i dijareje koja je često praćena povišenom temperaturom. U saradnji sa brendom Humana izradili smo kraću brošuru koja treba da pomogne roditeljima da prepoznaju kada je dete u opasnosti da dehidrira i kako na efikasan način da pomognu detetu u nadoknadi izgubljene tečnosti, što je veoma važno za brz oporavak deteta.

***Moj Pedijatar tim***





## Sadržaj

- Voda u organizmu i njen značaj
- Povećan gubitak vode iz organizma: Dehidracija
  - Dehidracija usled povišene temperature
  - Dehidracija usled povraćanja
  - Dehidracija usled dijareje
- Kako nadoknaditi gubitak tečnosti?
- Prilagođavanje ishrane detetu koje je dehidrirano: Dijetalna ishrana
- Rastvori za oralnu rehidraciju
- Upotreba probiotika
- Kada je neophodna pomoć pedijatra?

# VODA U ORGANIZMU I NJEN ZNAČAJ

**Ljudsko telo je jedan savršen organizam jer se u njemu uz pomoć različitih mehanizama održavaju stalni i nepromenjeni uslovi potrebni za normalno funkcionisanje i život.**

Ljudsko telo je sastavljeno od različitih elemenata od čega najveći procenat čini voda. Kada se beba rodi, voda čini preko 75% od ukupne težine bebe ali vremenom do desete godine ovaj procenat opada i približava se vrednostima odraslih osoba. Ali i tada voda čini više od polovine ljudskog organizma. Sve ovo nam govori da je regulacija odnosa unosa vode i izbacivanja vode iz organizma jedan od najvažnijih sistema za rast i razvoj.

Voda se u organizam unosi preko usta, najviše u obliku čiste vode ili drugih napitaka (sokovi, mleko...) a manji deo i u obliku hrane koja u svom sastavu ima vodu.

Dete unosi onu količinu vode koja mu je potrebna za normalno funkcionisanje i to je oko 1.5l vode dnevno kod mlađe dece i do 2 litra kod starije dece. Sve dok su gubici vode uobičajeni ovu količinu unete vode organizam raspoređuje i koristi prema svojim potrebama.

U prvih 3-6 meseci od rođenja voda je različito preraspoređena u organizmu u odnosu na stariji uzrast. Zbog toga kao i zbog još uvek nedovoljno razvijenih kontrolnih mehanizama dete je u ovom periodu veoma sklono dehidraciji.





# POVEĆAN GUBITAK VODE IZ ORGANIZMA: DEHIDRACIJA

Kada je dete zdravo, voda se iz organizma gubi tokom osnovnih fizioloških procesa kao što su disanje, eliminacija vode putem urina kao i znojenje tokom igre i povećanih aktivnosti. Međutim, kada je dete bolesno voda se iz organizma gubi u sklopu mnogih stanja koja zahtevaju povećan unos tečnosti.

## DEHIDRACIJA USLED POVIŠENE TEMPERATURE

Ukoliko dete ima povišenu telesnu temperaturu potrebe za količinom unete vode u organizam se povećavaju sa svakim stepenom porasta temperature za 12-13% u odnosu na regularan unos. Uzroci povišene temperature kod dece su brojni – pretopljavanje kod tek rođenih

beba koje još uvek nemaju u potpunosti razvijen centar za termoregulaciju, nicanje prvih zubića, prehlade, virusi i bakterije koji na različite

načine podižu telesnu temperaturu. Zbog bržeg metabolizma u ćelijama tokom porasta temperature povećavaju se i potrebe a one se moraju zadovoljiti povećanim unosom.





## DEHIDRACIJA USLED POVRAĆANJA

Povraćanje je česta pojava kod dece. Javlja se zajedno sa dijarejom (tečnim stolicama) ili izolovano. Kod beba uzroci povraćanja su različite bolesti gastrointestinalnog trakta, ali povraćanje treba razlikovati od GER-a (bljučka-

nja kod bebe koje se dešava zbog nezrelosti spoja jednjaka i želuca). Kod starije dece najčešći uzroci povraćanja su virusi i bakterije koje dovode do gastroenteritisa a često je i povraćanje usled trovanja hranom. U kontaktu sa mikroorganizmima koji izazivaju crevne infekcije dolazi do širenja virusa i

bakterija i njihovih toksina i dolazi do stomaćnih problema. Čestice koje dovode do proliva i povraćanja se mogu naći na neopranoj (ili loše opranoj) voću i povrću, preko vode koja je zaražena, u bazenima u kojima je velika gužva a nije dobro čišćenje vode i u neadekvatno čuvanoj i pripremanoj hrani.

Uzročnici se lako šire direktnim kontaktom sa osobe na osobu.

Akutni gastroenteritis (kako se ovo stanje stručno naziva) je druga najčešća bolest dečijeg doba. Da li će doći do infekcije zavisi od odbrambenih snaga organizma ali i od agresivnosti samog napadača.

Virusi su glavni uzroci povraćanja i proliva. Upale grla izazvane Streptokokom, upala uha, upala pluća i urinarne infekcije često kao jedan od simptoma bolesti imaju upravo i povraćanje.





## DEHIDRACIJA USLED DIJAREJE

Dijareja (tečne stolice) se najčešće dešava u sklopu virusnih infekcija i obično je kratkotrajna. Bakterije dovode do težih oblika dijareje. Nekada mogu biti veoma obilne i dovesti do velikog gubitka tečnosti i elektrolita.

Mnogi virusi iz različitih grupa dovode do tečnih stolica, ubrzavaju crevnu peristaltiku i sprovođenje još uvek nesvarene hrane pa se velika količina još

uvek neiskorišćene vode gubi.

Za mlađe uzraste (za decu do tri godine) od velikog je značaja da se proverí da li je u pitanju Rota virus - virus koji je čest i može izazvati naglu dehidraciju ukoliko se nadoknada tečnosti ne sprovede na vreme i na pravi način. Infekcija Rota virusom se dešava najčešće u zimskim mesecima, kod dece uzrasta do 3 godine, počinje povišenom telesnom temperaturom i povraćanjem koja traju do 3 dana a zatim se nastavlja dijarejom u trajanju od oko 7 dana.

Neke bakterije mogu produžiti trajanje tečnih i neformiranih stolica pa dete svakodnevno gubi veće količine tečnosti. Bakterije koje posebno brinu roditelje su Salmonela i Šigela. Salmonela se prenosi preko zagađene hrane – pilećeg i mlevenog mesa, mlečnih proizvoda i jaja. Javlja se u prvih 24 sata od unosa oko 1000 bakterija Salmonele u organizam (ova količina kod deteta sa normalnim imunitetom dovodi do pojave tečnih stolica). Šigela može dati krvave stolice.



**Glavna stvar koja se mora uraditi kada dete ima veće gubitke tečnosti nego uobičajeno je da se taj gubitak nadoknadi. Najvažnije je da roditelj prepozna povećane potrebe za unosom tečnosti i da sa procesom nadoknade tečnosti i elektrolita započne što je pre moguće.**

Dete koje je dehidrirano ima neke od sledećih simptoma izražene manje ili više u zavisnosti od stepena dehidracije:

- Suva usta, suv i obložen jezik, suva koža
- Upale oči i prisutni podočnjaci
- uznemirenost ili pospanost (klonulost)
- smanjena količina urina (suve pelene) ili izostanak mokrenja.

Dehidracija (stepen gubitka tečnosti i elektrolita) može biti laka, umerena i teška u zavisnosti od

## KAKO NADOKNADITI GUBITAK TEČNOSTI

procenta gubitka tečnosti i elektrolita.

Akutna dijareja posebno u kombinaciji sa povraćanjem brzo dovode do gubitka potrebne količine tečnosti i elektrolita koje je neophodno nadoknadi odmah po započinjanju prvih simptoma.

Važno je odmah po pojavi prvih simptoma započeti nadoknadu izgubljene tečnosti i elektrolita.

Roditelji mogu mnogo da pomognu ako na pravi način urade rehidraciju.

Za lake dehidracije najčešće je rehidracija oralnim rastvorom u kome se nalaze elektroliti, dovoljna terapija. Kod umerenih i teških dehidracija, oralna rehidracija je svakako dragocena pomoć pre posete lekaru i ukoliko se pravilno sprovodi skraćuje i količinu potrebne intravenske rehidracije.

Deca koja povraćaju teško nadoknade tečnost jer ih svaki pokušaj unosa tečnosti dovodi do novog nagona na povraćanje.



# Prilagođavanje ishrane detetu koje je dehidrirano

## DIJETALNA ISHRANA

Ishrana kod dece koja imaju akutni gastroenteritis treba da bude lagana.

Ova ishrana se stručno naziva antidijaroična ishrana. Preporučuje se hrana koja se lako vari, pirinač, baren krompir, barena šargarepa, tikvica, bareno meso i supa, dvopek ili prepečen hleb namazan puterom (nije dozvoljeno jesti pavlaku ili sir), od voća dete može da jede bananu. Sokove isto treba izbaciti iz upotrebe jer sadrže previše

šećera a premalo elektrolita. Višak šećera može pogoršati proliv, a voćne kiseline mogu pojačati povraćanje.

Nije dozvoljena upotreba mleka i mlečnih proizvoda, začinjene i jake hrane od početka prvih simptoma pa sve do 3-4 dana od kada se stanje deteta normalizuje. Sa postepenim smanjivanjem broja i količine prolivastih stolica treba postepeno normalizovati ishranu. Treba izbegavati

hranu koja sadrži veću količinu ugljenih hidrata (slatkiši, hleb, testenine) - šećer izvlači vodu iz crevnog zida i tako razređuje i onako retku stolicu.

**DOZVOLJENO:**  
pirinač, baren krompir, barena tikvica, supice, kuvano pileće meso i kuvana junetina, dvopek i puter, banana

**ZABRANJENO:**  
sokovi, mleko i mlečni proizvodi, slatkiši, pečena, pržena i začinjena hrana

Potrebno je povećati unos tečnosti, vode, i posebno pripremljenih rastvora koji u sebi sadrže i elektrolite koje dete gubi povraćanjem i prolivom.



# Rastvori za oralnu rehidraciju

## HUMANA ELEKTROLYT

Rastvori za oralnu rehidraciju su specijalno pripremljeni i prilagođeni potrebama dece tokom povraćanja i proliva. Rastvori za oralnu rehidraciju se kupuju u apoteci, u obliku su praška i potrebno ih je pre upotrebe rastvoriti u vodi.

Bilo bi veoma dobro da uvek kod sebe imate, kod kuće ili na putu, sredstva za oralnu rehidrataciju (kesice su male i jednostavne za nošenje i čuvanje).

Rastvor treba pripremiti prema uputstvu sa kesice i dobro promešati. Treba započeti oralnu rehidraciju 1

kašičicom (5 ml) na svakih 5 minuta. Kako bi se sprečilo da se unosom tečnosti izazove ponovno povraćanje već nadraženog stomacića, potrebno je sačekati 5 minuta, pa opet dati 5 ml.

Ukoliko nakon nekoliko ponovljenih početnih malih doza rastvora za rehidraciju dete dobro toleriše oralni unos, količina se može povećati do 10-15 ml najviše na kašičicu na svakih 5 minuta.

Nije lako precizno odrediti količinu koja je detetu





potrebna – najbolje je detetu ponuditi da pije često po malo. Orijentacione količine koje treba nadoknaditi su određene prema uzrastu:

Bebi do 2 godine starosti, nakon svake tečne stolice dati 10 ml/kg telesne mase rastvora – ako ima 10 kg, treba mu dati 100 ml.

Deci između druge i desete godine starosti dati 100 - 200 ml rastvora nakon svake tečne stolice – 10 ml/kg + 50 ml na svaki kg preko 10 kg.

Deca iznad 10 godina starosti, kao i odrasli, treba da uzmu oko 200 ml tečnosti nakon svake tečne stolice.

Deca ove količine tečnosti treba da popiju za sva-

ku epizodu povraćanja ili dijareje u periodu od 6-8 sati, ali je najvažnija rehidracija u prvih sat-dva od početka povraćanja ili dijareje.

Ukoliko je u pitanju beba koja je na prirodnoj ishrani, podoje treba nastaviti. Pravilna rehidracija na samom početku pojave simptoma je veoma važna kako bi se sprečilo da dete mora da prima intravenusku infuziju i da dehidracija pređe u teži oblik.

Treba poštovati pravilo često po malo. Cilj je da veća količina popijene tečnosti ne dovede do povraćanja. Najveći broj dehidracija koje se započnu na vreme i kada se količina oralne nadoknade adekvatno

daje obično spreče teže komplikacije. Kada se prekinu povraćanje nastavlja se sa redovnim unosom tečnosti i laganije hrane a rehidracija oralnim rastvorom se nastavlja do prestanka povraćanja i oporavka deteta.

Ukoliko se oralna rehidracija radi rastvorima specijalno prilagođenim dečijim potrebama oporavak je brži a dete tokom bolesti dobija sve potrebne elektrolite i šećere u pravilnom odnosu. Deca ove rastvore obično odbijaju da piju zbog lošeg ukusa, ali je rešenje sredstvo koje je prijatnog ukusa.

Humana elektrolyt je sredstvo za oralnu

rehidraciju prijatnog ukusa (komorač ili banana) u obliku praška koji se lako rastvara i koji služi za brzu nadoknadu mineralnih materija i tečnosti. Jednostavno se priprema rastvaranjem praškastog sadržaja jedne kesice u 250 ml vode ili nezaslađenog čaja.

Ovako dobijeni rastvor se može odmah koristiti. Sadrži elektrolite, šećere i vodu u pravilnom odnosu za adekvatnu rehidraciju kod dece i odraslih.

# UPOTREBA PROBIOTIKA

Pored nadoknade tečnosti i elektolita veoma je važno da dete od pojave prvih simptoma dobija i probiotike. Probiotske bakterije imaju brojne korisne efekte na zdravlje, a pomoć u borbi sa crevnim infekcijama je jedan od najvažnijih.

Probiotici pojačavaju crevni imunitet i direktno pomažu u eliminaciji uzroka infekcije. Pomažu da proliv prestane a da se crevna flora što pre oporavi.



# Kada je neophodna POMOĆ PEDIJATRA?

Vašem pedijatru treba da se javite ukoliko i pored primene oralne rehidracije vaše dete ne prestaje da povraća a stepen dehidracije i opšte stanje deteta se pogoršava. Ukoliko dete ne može da stoji na nogama, oseća izraženu slabost, bezvoljno je, ako odbija da pije a stanje dehidracije se pogoršava svakako morate posetiti lekara. Pedijatar će proceniti da li je detetu potrebna rehidracija uz pomoć intravenske infuzije.

*Dr Milena Nikolić,  
pedijatar*





**Generalni zastupnik:**

PharmaSwiss - Valeant, Batajnički drum 5A, 11080 Beograd, Srbija

Humana GmbH, Bielefelder Str. 66, 32051 Herford, Germany

[www.humana-baby.rs](http://www.humana-baby.rs)

 Humana Srbija

