

A HÁZIPATIKA GYÓGYSZEREI

és rövid útmutató gyakori panaszok ellátásához

GYÓGYSZERLISTA

2 év felettiek számára

- kétféle lázcsillapító,
 - hidrogén-peroxid 3%,
 - sebfertőtlenítő,
 - antihisztamin,
 - hasmenés gysz.,
 - székrekedés gysz.,
 - rehidráló oldat,
 - aktív szén,
 - ± saját gyógyszerek
krónikus betegségekre
- + kötszerek, ragtapasz, olló,
lázmérő, nedves törlő.

Továbbá kiegészíthető:

- hányáscsillapító (utazás),
- torokfertőtlenítő spray,
- orrspray
- probiotikum,
- rovarcsípésre kenőcs,
- mentolos rázókeverék,
- emésztőenzim,
- savcsökkentő,
- kézfertőtlenítő
- egészségügyi szesz.

Egyéb: fecskendő (mérőnek),
rovar-riasztó, napolaj, szőlőzsír,
kullancs-csipesz, kesztyű.

SEBELLÁTÁS

A sebet és környékét tiszta vízzel alaposan tisztítsa meg, majd fertőtlenítse hidrogén-peroxid oldattal (oxigénes vízzel). Ha a vérzés még nem állt el, tegyen rá steril gézlapot és 10 percig szorítsa a sebre. A vérzés megállása után megfelelő méretű sebtapaszt tegyen a sebre vagy használjon Rivanollal átitatott gézlapot, azt rögzítse fászlival és ragtapasszal. Ha a sérülés nagy vérvesztéssel járt vagy a vérzés nem állt el, hívja a mentőket.

TOROKFÁJÁS, MEGFÁZÁS

Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és lázcsillapító hatása miatt tüneti kezelésként a legjobb választás az ibuprofen (pl. Nurofen, Algin, Brufen, Paduden, stb). Ha 3 hónapos kor alatti csecsemő betegszik meg, orvosi vizsgálat szükséges, ibuprofen neki nem adható, csak Paracetamol kúp vagy szirup használható a tünetei enyhítésére.

Fontos a hatékony orrtakarítás (orrszívó, fiziológiás sóoldat spray). Torokfertőtlenítésre használhat sprayt, 6 éves kor felett pedig szopogató cukorkát.

GYÓGYSZERLISTA

2 év alattiak számára

- D-vitamin cseppek,
 - görcsoldó cseppek,
 - sóoldatos orrspray,
 - lázcsillapító (kúp és szirup),
 - sebfertőtlenítő spray,
 - hidrogén-peroxid 3%,
 - hasmenésre gysz,
 - rehidráló oldat,
 - székrekedés gysz,
 - ± saját gyógyszerek
- krónikus betegségre
+ lázmérő, orrszívó, védőkrém, pelenka, babaolaj, kötszerek, ragtapasz, olló, nedves törülőkendő.

Továbbá kiegészíthető:

- fogínygél,
- probiotikum,
- torokfertőtlenítő,
- rovarcsípésre krém,
- mentolos rázókeverék,
- egészségügyi szesz.

Egyéb eszközök: fecskendő (mérőcénék), rovar-riasztó, napolaj, kullancs-csipesz, kesztyű.

LÁZCSILLAPÍTÁS

A lázcsillapítás célja a gyermek közérzetének javítása, tehát csak akkor adjon lázcsillapítót, ha a gyermek közérzete rossz. Lehetőleg egyidejűleg ne alkalmazzon több lázcsillapítót. Ha a láz gyakran jelentkezik, akkor 4 óránként váltogatva két gyógyszert is használhat (Paracetamol, Nurofen). A gyógyszeres lázcsillapítás hatásossága vagy hatástalansága nem utal a betegség súlyosságára. Ügyeljen arra, hogy a lázas betegség alatt a gyermek sok folyadékot fogyasszon, az evést azonban ne erőltesse. A 6 hónapos kor alatti lázas csecsemőket orvoshoz kell vinni; nagyobb gyermekeket, ha jól vannak és más panaszuk nincs, elegendő, ha másnap vizznek orvosi vizsgálatra.

SZÉKREKEDÉS

Itasson sok folyadékot a gyermekkel, adjon neki rostokban gazdag ételeket: főzeléket (hüvelyesek), zöldségeket, müzlit, szilvát, sárgabarackot, teljes kiőrlésű gabonaterméket. Kerülendő a csokoládé, kakaó, cukorka. Enyhébb eseteken egy-két alkalommal megoldást jelenthet a glicerines végbélkúp, tartós székrekedésre inkább székletlágyító (pl. laktulóz, makrogol) javasolt és a rászoktatás a napi azonos időben történő székletürítésre.

UTAZÁSI BETEGSÉG, HÁNYÁS

A hányással elvesztett folyadék és só pótlása a legfontosabb: édesített teával és sós keksszel, ropival kínálja a gyermeket, a gyakori, kis mennyiségű itatást akkor se hagyja abba, ha közben a hányások még folytatódnak. A hideg, buborékmentesített kóla is hatásos lehet. A kiszáradás elkerülhető orális rehidrááló folyadék (Sun-Lyte, ORS200, Adrehyll, Prolyte, stb) itatásával.

Utazási betegség megelőzésére térségünkben népszerűek a scopolamin tartalmú tapaszok, de választható gyömbér-kivonat (Antimetil), Daedalon. A Romergan hatásos, de álmosít, a metoclopramid hatásossága vitatott.

HASMENÉS

Legfontosabb a folyadékpótlás: tea, szénsavmentes ásványvíz, levesek, rizsnyák; szoptatós csecsemő továbbra is kapjon anyatejet! Javasolt diéta: sós keksz, rizs, főtt zöldségek (répa), főtt csirkehús, tehéntúró, kefir, natúr joghurt adható.

Kerülendő: nyers gyümölcsök és zöldségek, nehezen emészthető ételek (káposzta, bab, zsíros ételek, majonéz), cukor, csokoládé, füstölt ételek, csípős fűszerek, gyümölcslevek, kóla.

Gyógyszerek: orális rehidrááló folyadék, Hidrasec (főleg vizes hasmenésre!), Smecta, egyes probiotikumok (Lactobacillus GG, Saccharomyces boulardii vagy Lactobacillus reuteri törzsek hatásossága bizonyított).

ALLERGIA

Gyakori allergiás panaszok: rovarcsípések, csalánkiütés, szénanátha. Ha rovarcsípés után a gyermek arca feldagadt, nehezen lélegzik vagy szédül, azonnal hívja a mentőket. Ha méhfullánkot lát, egy éles tárggyal (kés, bankkártya) kaparó mozdulatokkal távolítsa el a bőrből, majd a csípés helyét szappanos vízzel mossa le. Utána tegyen rá hidegvizes borogatást, 10 percenként cserélve. A panaszokat egy éves kor felett antihisztamin enyítheti (pl. Claritine, Aერიus szirup, Zyrtec, Xyzal, Borenar, cseppek) vagy helyileg Fenistil gél. Szükség esetén fájdalomcsillapító szirupot is kaphat a gyermek. Csalánkiütés esetén az antihisztamin mellett külsőleg mentolos rázóval

csökkenthető a viszketés. Ismert súlyos allergia (anafilaxia) esetén tanácsos Adrenalin öninjekciót (Epipen) is tartani a gyógyszeres csomagban.

FIGYELMEZTETÉSEK

- ✓ A háztartásban található minden gyógyszert gyermekektől elzárva, egy helyen kell tárolni!
- ✓ A gyógyszereket kirándulásra is eredeti csomagolásban vigye, hogy biztonsággal azonosítható legyen!
- ✓ Időnként ellenőrizze a gyógyszerek szavatossági idejét!
- ✓ A lejárt gyógyszereket ne dobja a hulladékba vagy a lefolyóba, hanem vigye gyógyszerári gyűjtőpontokba!
- ✓ Győződjön meg róla, hogy a házipatika gyógyszereinek ismeri a javallatait és helyes adagolását; ha nem biztos valamiben, kérdezze meg családorvosát, gyógyszerészét. Kérje meg orvosát, hogy a listát igazítsa az Ön gyermeke szükségleteihez, és szükség esetén ajánljon jól bevált termékneveket és adagolási útmutatást minden gyógyszer-csoporthoz.

További tudnivalók a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Koncsag-Szász Előd,
gyermekgyógyász főorvos, Székelyudvarhely



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város
által támogatott program.