

MINIFARMACIA DE ACASĂ

și cum se pot trata acasă cele mai frecvente acuze

LISTA DE MEDICAMENTE

pentru cei peste 2 ani

- antitermice (2 tipuri),
- apă oxigenată 3%,
- dezinfectant pentru răni,
- antihistaminic,
- med. pt. diaree,
- med. pt. constipație,
- soluție de rehidratare,
- cărbune activată,
- ± med. proprii folosite pentru boală cronică

+ tampon steril, leucoplast, foarfecă, termometru, șervețele umede.

Opțional:

- antiemetic (pt. călătorii),
- spray faringian,
- spray nazal,
- probiotic,
- cremă pentru înțepătură de insectă,
- mixtură agitandă,
- enzime digestive,
- antiacide,
- dezinfectant pt. mâini,
- alcool sanitar.

Diverse: seringă (pt. dozare), soluție sau aparat anti-insecte, ulei de plajă, balsam de buze, pensetă pt. îndepărtarea căpușelor, mănuși.

TRATAREA RĂNILOR

Curățați bine rana și zona din jurul rănii sub jet de apă curată și apoi dezinfectați cu soluție de peroxid de hidrogen (apă oxigenată). Dacă sângerarea nu s-a oprit, apăsați cu presiune pe rană un tampon de tifon steril timp de 10 minute. După ce sângerarea s-a oprit, aplicați un pansament de dimensiuni adecvate sau utilizați un tampon de tifon impregnat cu Rivanol, fixați-l cu un bandaj și leucoplast. Dacă leziunea a provocat pierderi mari de sânge sau sângerarea nu s-a oprit, chemați ambulanța.

RĂCEALA, DUREREA DE GÂT

Datorită efectelor sale analgezice, antiinflamatorii și antipiretice ibuprofenul (de ex. Nurofen, Algin, Brufen, Paduden etc.) este cea mai bună alegere pentru tratamentul simptomatic. Dacă un sugar cu vârsta sub 3 luni se îmbolnăvește, este absolut necesară examinarea medicală. Ibuprofenul nu se poate administra sub vârsta de 3 luni, în aceste cazuri se pot folosi doar supozitor sau sirop de paracetamol pentru a-i ameliora simptomele.

Curățarea nazală (aspirator nazal, spray salin) este importantă. Puteți folosi un spray pentru durerea de gât, iar la copii cu vârsta de peste 6 ani se pot administra comprimate de supt.

LISTA DE MEDICAMENTE

pentru cei sub 2 ani

- vitamina D picături,
- picături anticolici,
- spray nazal sol. salină,
- antitermice (supozitoare și sirop),
- dezinfectant pentru răni,
- apă oxigenată 3%,
- med. pt. diaree,
- soluție de rehidratare,
- med. pt. constipație,
- ± med. proprii folosite pt. boală cronică

+ termometru, aspirator nazal, cremă pt. îngrijirea pielii, scutece, ulei de corp, tampoane sterile, leucoplast, foarfecă, șervețele umede.

Opțional:

- gel gingival calmant,
- probiotic,
- dezinfectant faringian,
- cremă pt. înțepătură de insectă,
- mixtură agitandă,
- alcool sanitar.

Diverse: seringă (pt. dozare), soluție sau aparat anti-insecte, ulei de plajă, pensetă pt. căpușe, mănuși.

ABORDAREA FEBREI LA COPII

Singurul scop al tratamentului antipiretic este de a îmbunătăți starea generală a copilului, așadar administrați antipiretice doar dacă copilul suportă greu febra. Încercați să nu utilizați mai mult de un antipiretic în același timp. Dacă febra apare frecvent, puteți administra alternativ două medicamente, la fiecare 4 ore (Paracetamol, Nurofen). Eficacitatea sau ineficacitatea antipireticelor nu indică severitatea bolii.

Nu forțați copilul bolnav să mănânce, este important însă să consume multe lichide (să se evite deshidratarea).

Sugarii febrili cu vârsta sub 6 luni ar trebui să fie văzuți de medic; copiii mai mari, dacă sunt bine și nu au alte acuze, este suficient să fie duși a doua zi la un consult medical.

CONSTIPAȚIA

Asigurați-vă de consumul suficient de lichide și de alimente bogate în fibre: legume, măsline, prune, caise, cereale integrale. Se evită ciocolata și dulciurile cu conținut de cacao, bomboanele.

Supozitoarele rectale cu glicerină sunt des folosite, totuși acestea ar trebui folosite doar în cazuri excepționale. Atunci când constipația persistă este recomandat să se folosească laxative (ex. lactuloză, macrogol), respectiv educația sfincteriană (se așează copilul pe oliță în fiecare zi la aceeași oră timp de aprox. 5-10 minute).

RĂUL DE MIȘCARE, VĂRSĂTURILE

Cel mai important element în tratamentul vărsăturilor este consumul adecvat de lichide, respectiv a sărurilor pierdute. Copilul poate consuma ceai îndulcit, biscuiți sărați, sărațele. Se oferă lichidele des, în cantitate mică, și nu se oprește administrarea acestora chiar dacă vărsăturile continuă. Cola decarbogazificată și rece poate fi eficientă. Deshidratarea poate fi evitată prin consumul de soluții de rehidratare orală (ex. Sun-Lyte, ORS200, Adrehyll, Prolyte etc.).

Plasturile care conțin scopolamină sunt populare în zona noastră pentru prevenirea răul de mișcare, dar extractul de ghimbir (Antimetil), Daedalon, poate fi luat de asemenea în considerare. Romerganul este eficient dar produce somnolență, iar eficacitatea metoclopramidului este discutabilă.

DIAREEA

Cel mai important element în tratamentul diareei este hidratarea: ceaiul, apa minerala necarbogazoasă, supele; sugarul alăptat să primească în continuare laptele matern! Alimente recomandate: biscuiți, orez, legume fierte (ex. morcovi), carne de pui fiartă, brânză de vaci, chefir, iaurt natural.

Se evită: fructele și legumele crude, alimentele greu digerabile (varza, fasolea, alimentele grase, maioneza), zahărul, ciocolata, alimentele afumate, condimentele picante, sucuri, cola.

Medicamente recomandate: soluție de rehidratare orală, Hidrasec (mai ales pentru diareea apoasă!), Smecta, unele probiotice (tulpinile Lactobacillus GG, Saccharomyces boulardii sau Lactobacillus reuteri s-au dovedit a fi eficiente).

ALERGII

Acuze alergice frecvente: mușcături de insecte, urticarie, febra fânului. Dacă, după o mușcătură de insectă, fața copilului se umflă, are dificultăți de respirație sau este amețit, chemați imediat ambulanța. Dacă observați acul lăsat de albină, îndepărtați-l din piele cu un obiect ascuțit (cuțit, card) răzuindu-l, apoi spălați locul înțepăturii cu apă și săpun. Apoi aplicați o compresă cu apă rece, schimbând-o la fiecare 10 minute. La copii cu vârsta peste un an acuzele alergice pot fi atenuate cu sirop sau local gel antihistaminic. Dacă este necesar,

copilul poate primi și sirop pentru durere. Pe lângă antihistaminice, pentru a reduce mâncărimea, se mai poate folosi mixtura agitantă.

În cazul unor alergii severe cunoscute (anafilaxie) este indicat ca în minifarmacia de acasă să fie prezentă și un autoinjector cu adrenalină (Epipen).

ATENȚIONĂRI

- ✓ Toate medicamentele din casă trebuie păstrate într-un singur loc, și nu trebuie păstrate la vederea și la îndemâna copiilor!
- ✓ În caz de călătorie luați medicamentele în ambalajul lor original pentru a putea fi identificate în siguranță!
- ✓ Verificați din când în când termenul de valabilitate a medicamentelor.
- ✓ Nu aruncați medicamentele expirate la gunoi sau în chiuvetă, ci duceți medicamentele la un punct de colectare din farmacii.
- ✓ Asigurați-vă că cunoașteți indicațiile și doza corectă a medicamentelor din mini-farmacia de acasă; dacă nu sunteți sigur, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu farmacistul. Cereți medicului dumneavoastră să adapteze lista la nevoile copilului dumneavoastră, să vă recomande produse concrete, țintite, și instrucțiuni de dozare pentru fiecare medicament.



Asociația ERPE Szakcsoport, 2021
Redactat de: Dr. Koncsag-Szász Előd,
medic primar pediatru, Odorheiu Secuiesc



Proiect cofinanțat de
Municipiul Odorheiu Secuiesc