

TUDNIVALÓK A LÁZRÓL

A LÁZ MÉRÉSE

A gyermekek testhőmérséklete hónaljban mérve átlagosan 36.4°C körül van. 37 és 38°C közötti értékeket hőemelkedésnek, 38°C felett láznak nevezzük.

Digitális hőmérőt használjon a láz méréséhez. A homlokhőmérők nem pontosak, csak a bőr hőmérsékletét mérik. A higanyos lázmérők pontosan mérték, de higanymérgezés kockázata miatt kivonták forgalomból. Az infravörös fülhőmérők helyes használatához a megfelelő technika elsajátítása szükséges, fülgyulladás vagy felgyülemlett fülzsír esetén félrevezető értéket adhat, ezért szülők számára nem ajánljuk.

Hónaljban mérje a lázat. Egy hónap és 3 éves kor között végbélben is hőmérőzhet, de a kapott értékből le kell vonni 0,5°C-ot.

MITŐL LÁZAS?

5 éves kor alatti gyermekeknél leggyakrabban légúti vagy tápcsatornai vírusos betegségek okoznak lázat (pl. nátha). Ha a láz még csak egy-két napja tart, rendszerint az orvosi vizsgálat sem tudja pontosan megállapítani a betegség okát. Ebben az időszakban inkább arra figyelünk, hogy vannak-e **súlyos betegség** kockázatára utaló jelek:

- kutacsa elődomborodik, tarkója kötött (fejét nem tudja előre hajlítani), a fény zavarja, rángógörccsei vannak,
- erőtlen, aluszékony, külső ingerekre nem reagál,
- láza 5 napnál hosszabb ideje fennáll
- bőre sápadt, kékes vagy szürkés,
- bőrén nyomásra nem elhalványuló kiütések, foltok,
- légzése (láztalan állapotban is) nehezített, gyors vagy hangos, fulladozik,

- sírása gyenge vagy folyamatos,
- nincs vizelete, nem itatható,
- bármilyen újonnan kialakult duzzanat, ami 2cm-nél nagyobb.

Ha a felsorolt tünetek valamelyike fennáll, azonnal orvosi vizsgálatra és valószínűleg **kórházi kivizsgálásra** van szükség, hívja a mentőt!

Kórházban kell kivizsgálni és kezelni *minden* 3 hónapos kor alatti lázas (>38°C) csecsemőt. 3 és 6 hónapos kor között a 39°C feletti láz ugyancsak kórházi beutalást tesz szükségessé.

Otthon gondozható a lázas gyermek, ha:

1. nincs társbetegsége (alapvetően egészséges), ÉS
2. nincs súlyos betegsége utaló tünete, ÉS
3. láza 3 napnál rövidebb ideje tart.

Ha a lázkiugrások között a gyermek jókedvű és panaszmentes, az is arra utal, hogy otthon gondo

zható. 6 hónapos kor felett a láz magassága nem függ össze a betegség súlyosságával. Tehát a 40°C feletti láz sem jelent feltétlenül súlyos betegséget.

Amikor éppen lázas a gyermek, a következő **kísérő tünetek** lehetnek megfigyelhetők:

- hidegrázás (a lázkiugrást megelőzi 10-15 perccel, nem utal súlyos betegsége),
- gyorsabb szívverés (nem jelent szívbetegséget),
- általános betegségérzet, gyengeség, kedvetlenség,
- étvágytalanság (ne erőltesse az evést, de itatni kell!),
- gyengült koncentráció képesség,
- fokozott fájdalomérzékenység,
- hasfájás, fejfájás, végtagfájdalmak.

Ha a láztalanodás után megszűnnek ezek a panaszok, akkor biztos lehet benne, hogy ártalmatlan kísérőjelenségekről van szó.

A LÁZAS GYERMEK ÁPOLÁSA

Javasolt az ágynyugalom, de nem minden áron. A gyermek öltözete és takarója legyen könnyű, ne akadályozza a hőleadást. A szobában szellőztessen gyakran, legjobb ha a hőmérséklet csak 18°C. Ha állapota megengedi udvarra, levegőre kimehet, de fárasztó tevékenységet ne végezzen, és közösségbe ne menjen, hogy a betegséget más ne kapja el.

A lázas gyermekek könnyen kiszáradhatnak, ezt bőséges folyadékfogyasztással lehet megelőzni. Ihat gyümölcsteát hidegen, limonádét, hígított gyümölcslevet, ehet levest. Nem tiltjuk a tea édesítését, ha csak úgy fogadja el.

Könnyen emészthető ételeket egyen (péksütemények, keksz, piskóta, burgonya, rizs, kifőtt tészták, gyümölcsök), gyakran, keveset. Kínálja fehérjében gazdag ételekkel (szárnyas húсок, tojás, sajt, túró). Kerülje a zsíros, nehezen emészthető ételeket.

KEZELÉS

A láz nem betegség, hanem tünet. **A lázcsillapítás nem gyógyít**, csak a gyermek közérzetét javítja. Jó közérzetű gyermeknek nem indokolt lázcsillapítót adni, magas láz esetén sem. Ha a lázas gyermek alszik, ne ébressze fel gyógyszer beadása végett. Sokan a **lázgörcstől** tartanak. A szakemberek egyetértenek abban, hogy a lázgörcs nem előzhető meg lázcsillapító adásával.

A hideg vizes borogatás kerülendő, de a kellemesen meleg **hűtőfürdő** szóba jöhet. Figyeljen arra, hogy a didergést mindenképpen kerülje el. Végtagokra hideg vizes borogatást tenni felesleges, fokhagymával, burgonyával vagy egyéb praktikákkal ne kísérletezzen.

Ha a gyermeknek rossz a közérzete, fájdalomra panaszkodik vagy láthatóan rosszul viseli a lázat, akkor feltétlenül kapjon lázcsillapítót, attól függetlenül, hogy mit mutat a hőmérő.

Csak egyféle lázcsillapítót alkalmazzon egyidejűleg! Csak akkor gondoljon két gyógyszer váltogatott alkalmazására (nem gyakrabban mint négy óránként), ha a láz a következő gyógyszeradag esedékes időpontja előtt újra megjelenik.

A lázcsillapítók közül **paracetamol** vagy **ibuprofen** adása ajánlott elsősorban. Szükség esetén **metamizol** tartalmú lázcsillapítót is használhat. A szirup előnye, hogy pontosan adagolható, felszívódása jól kiszámítható. Végbélkúpot akkor javasolunk, ha a szirupot visszautasítja a gyermek. Az adagolás történjen orvos vagy gyógyszerész utasítása szerint!

A lázcsillapító hatásossága vagy hatástalansága *nem* utal a betegség súlyosságára. Ha a lázcsillapító nem vette le a gyermek lázát, de közérzete jobb lett, akkor már elérte célját.

Nem javasolunk megelőzőképpen lázcsillapítót adni **védőoltás** utáni láz elkerülése végett. Lázas betegnek nem adható védőoltás, de néhány láztalan nap után már oltható, nem kell heteket várni vele.

Felhasznált irodalom és egyéb tudnivalók a lázról a **gyermek.ro** honlapon.



ERPE Szakcsoport, 2021
Felelős szerkesztő: Dr. Koncsag-Szász Előd,
gyermekgyógyász főorvos, Székelyudvarhely



Székelyudvarhely Megyei Jogú Város által
támogatott program.