

Hnačka a vracanie

Vracanie

Ide o obrannú reakciu organizmu najčastejšie proti nežiadúcim látkam, ktoré sme prijali v potrave, alebo sú tvorené mikroorganizmami. Príčina vracania je najčastejšie infekčná.

Je vhodné od posledného vracania počkať aspoň 30 minút a započítať príjem tekutín v malých množstvách (nie bežné dávky). Vhodná je čistá voda, nesýtená nesladená minerálna voda, eventuálne rehydratačný roztok (Kulíšek, Enhydrol, ...). Ak dieťa toleruje tekutiny, môžeme mu ponúknuť aj diétnu stravu. V prípade, že dieťa opakovane vracalo je vhodné vynechať tuhú stravu na 24 hodín.

Hnačka

Ide o objemnú riedku až vodnatú stolicu viackrát denne (opakovaná zmena oproti bežnej konzistencii a frekvencii stolice). Najčastejšou príčinou hnačky sú infekcie. Tiež sa jedná o obrannú reakciu organizmu voči škodlivým látkam.

Dôležité je dieťa dostatočne hydratovať (viac ako bežne, keďže nadmerne stráca tekutiny) vodou, nesladenými nesýtenými minerálnymi vodami, eventuálne rehydratačnými roztokmi. Možno podať probiotiká, eventuálne pri veľmi častej hnačkovitej stolici bežne dostupné lieky lokálne pôsobiace v čreve (Tasectan, Hidrasec, Smecta, čierne uhlie, ...).

Infekcie spôsobujúce hnačku a vracanie sa prenášajú najčastejšie **priamym kontaktom**, preto je nutné dbať na **dôslednú hygienu** rúk, pri ochorení člena domácnosti je vhodné tiež často dezinfikovať povrchy, zabezpečiť každému vlastný uterák aj na ruky, snažiť sa o izoláciu chorého člena domácnosti.

Rizikom pre deti u vracania a hnačky je **dehydratácia** – nadmerná strata tekutín, preto našou najväčšou snahou je deti dostatočne hydratovať.

Diétna strava: Vynechať mastné, sladké, mliečne produkty, surové ovocie a zeleninu okrem banána. Vhodné sú sucháre, piškóty, vývary, ryža, varená mrkva, či zemiak, postupne chudé dusené mäsko.

Kedy navštíviť lekára:

- **Možno sa orientovať podľa užitočného manuálu na určenie závažnosti stavu na stránke pediatridetom.sk, alebo na aplikácii *Bebbo*.**
- Vracanie je opakované, neustáva, dieťa netoleruje tekutiny, sú prítomné úporné bolesti brucha
- Dieťa je dehydratované, nemočí, je apatické
- Vo zvratkoch, či stolici je krv, zvratky alebo stolica je čierna (neplatí ak sme podali čierne uhlie)
- Hnačka pretrváva viac ako 1 týždeň
- Dieťa je v kojeneckom veku (do 1 roka)