

# Hányás, hasmenés: a víz, tea és kóla ilyenkor a legrosszabb folyadék!

Dr. Novák Hunor

„Néhány éve már mi is használjuk a speciális rehidráló folyadékot. Nagyon idősebb volt már, hiszen a szakirodalomban évtizedek óta javasolják” – mondta nemrég az egyik vezető budapesti gyermekgyógyászati centrum orvosa. Valljuk be, szégyen, hogy évtizedeket kell várni egy olyan egyszerű és hatásos terápia elterjedésére hazánkban, mint az orális rehidráló folyadék (ORF). (Nemzetközi szakirodalomban oral rehydration solution, ORS néven szerepel).

## Az ORF az orvoslás egyik legnagyobb találmánya

Sokak szerint a védőoltások, antibiotikumok után az orális rehidráló folyadék (ORF) az orvostudomány legnagyobb találmánya, amely világszerte rengeteg ember életét mentette meg. Az európai gyermek-gasztroenterológiai

társaság (ESPGHAN) 2014-es gastroenteritiszes irányelvében leírja: a redukált ozmolaritású ORF („ESPGHAN-ORF”) az első választandó terápia a folyadékpótlás során. Az ajánlás I/A, azaz legmagasabb tudományos szintű evidencia. Az ORF nátriumot, káliumot, kloridot és glükózt tartalmaz szigorúan szabályzott mértékben.

A víz a belekből passzív abszorpcióval szívódik fel, a ennek működését a nátrium-glükóz kotranszporter is segíti. Az ORF azért fontos, mert megfelelő arányú ionösszetétele kedvez a kotranszporter működésének, emiatt a bélbe jutott folyadék sokkal nagyobb részben tud felszívódni, azaz hasznosulni. A gyümölcslében a túl sok cukor, a húslevesben pedig a túl sok nátrium nem kedvez a víz passzív abszorpciójának, így hiába iszik meg ebből sokat a

gyermek, kevesebb folyadék szívódik fel, több vész kárba és távozik hasmenés formájában.

Felhívnom a figyelmet, hogy számos készítmény, például a gyógyszer-tárban kikevert porok nem felelnek meg összetételét illetően a modern ajánlásoknak. Érdemes a megbízható, állandó minőségű gyári készítményeket választani. A Biogaia ORF összetételét illetően megfelel az ESPGHAN-ORF-nek (1. ábra).

Az ORF alkalmazása egyértelműen segíti a gyógyulást. Nem csak a szövődmények (hipoglikémia, hiponatrémia, hipokalémia, sav-bázis eltérések) megelőzésében hasznos, hanem bármilyen furcsa, de csökkenti a hasmenések és a hányások számát, intravénás folyadékpótlás szükségességét is (IA evidencia).



ESPGHAN

Összetevők:	kóla*	citromos ice tea**	ásványvíz***	ORS
glükóz (mmol/l)	250	16,7	0	74-111
nátrium (mmol/l)	0,13	5,67	0,27	60
kálium (mmol/l)	0,7	3,62	0,13	20
citrát (mmol/l)	0	11,2	0	10
ozmolaritás (mOsm/kg)	721	201	13	200-250

\* Coca Cola 1,75 l  
\*\* Nestea Ice Tea Lemon 1,5 l  
\*\*\* Nestlé Aquarel 1,5 l szénsavmentes

• 3-szoros glükóztartalom  
• 3-szoros ozmolaritás



**fokozzák a hasmenést és a dehidrátságot**

• 0 ásványi anyag  
• koffeint tartalmaz



**vízajtó**

• alacsony glükóztartalom  
• kevés ásványi anyag



**lassú folyadék és ion transzport**

• édesítőszert tartalmaz



**fokozza a folyadéksecréciót, hasmenést fokozhatja**

• 0 glükóztartalom  
• 0 ásványi anyag  
• 0 ozmolaritás



**lassú folyadék és ion transzport nincs ionpótlás folyadék nem tud bejutni a sejtekbe**

2. ábra: Kóla, tea, ásványvíz vonatkozó összetétele összevetve az ESPGHAN ORS javaslatával. Laboratóriumi mérések: OGYÉI Laboratóriumi Főosztály, Élelmiszerkémiai és Analtikiai Laboratórium, Gyógyszerkémiai és Technológiai Laboratórium (ozmolaritás)

## Szomorú helyzet, régi szokások: diéta, kóla, ropi

Tudományosan igazolt tény, hogy semmiféle diéta nem indokolt hasmenés esetén. Ez nem csak papíron leírt ajánlás, hanem működő gyakorlat: tölünk nyugatra régóta így csinálják, és jól működik. Ahogy az orális rehidráció folyadék is.

Hasmenés-hányás esetén persze a legfontosabb a folyadék pótlása, de a klasszikus húsleves, cukros tea, üdítő, kóla stb. nagyfokú itatása fokozhatja a hasmenést, nem pótolja megfelelő mértékben az ionokat, nem szívódik fel olyan jó mértékben a benne lévő folyadék, ezért használatuk egyértelműen nem ajánlott. A víz gyakorlatilag a lehető legrosszabb, amit megihat ilyenkor egy gyermek (2. ábra).

### „A rehidráció folyadékok rossz ízűek, úgysem issza meg a gyermek!”

Az ORF-el szemben sokszor nagy az ellenállás nem csak a szülők, hanem az egészségügyi dolgozók terén is. Be kell ismerni: a gyermekek egy csoportjánál bármit teszünk, nem fogják meginni, nekik ilyenkor nyilván a semminél jobb a víz, gyümölcslé is. Ugyanakkor tapasztalatom szerint ez a csoport sokkal kisebb, mint azt mindenki gondolja (vagy tapasztalja), és a gyermekek többsége bizony megissza az ORF-et, ha megfelelő praktikákat alkalmazunk.

Nem csak a játékos itatás (például szívszál használata) segíthet, hanem nagyon fontos, hogy nagyon legyen behűtve a folyadék, így ugyanis kevésbé érződik az íze. Ha szobahőmérsékletűvé válik az ORF, drasztikusan nő a rehidráció folyadékot visszautasító gyermekek száma. Ki lehet próbálni azt is, hogy natúr gyümölcsteát készítenek, jól lehűtik, majd ebbe rakják bele a

	ORS összetétel	
	Biogaia ORS	ESPGHAN javaslat
glükóz (mmol/l)	84 ✓	74-111
nátrium (mmol/l)	60 ✓	60
kálium (mmol/l)	20 ✓	20
citrát (mmol/l)	12 ✓	10
ozmolalitás (mOsm/kg)	220 ✓	200-250

1. ábra: Biogaia ORS összetétele

megfelelő mennyiségű rehidráció port. „Úgysem issza meg” - gyakran feladják az első sikertelen próbálkozás során, a kórházban viszont azt tapasztaltam, hogy sok gyermek, aki az egyik ORF-et teljesen elutasította, a másikat gond nélkül megitta, vagy akár vedelte egész nap. Ki kell próbálni, minden gyermeknek más ízvilág jön be, például a Biogaia ORF natúr ízű, így nagy eséllyel válhat be használata.

### A helyes itatás: nem kortyonként, hanem gyógyszeradagoló fecskendővel vagy kanállal

A folyadékot kezdetben néhány percenként kb. 5 ml-esével célszerű adni az első órában, a kisebb mennyiségek ritkábban okoznak hányást. Így óránként 1,5 - 3 dl folyadék is bevihető, a hányás elmúlásával az egyszerre bevitt mennyiség pedig növelhető (nagyobb kortyok).

Szoportatás esetén gyakoribb (5-10 percenként), kis mennyiségű szoptatások javasoltak, ha hányás is van.

### Az orális rehidráció folyadék nem adagolható túl

Az ORF biztonságos, akár a teljes napi folyadékmennyiség adható ORF formájában. Ami a folyadékpótlást illeti, enyhe folyadékhiányban kb. 50 ml/kg, közepes folyadékhiányban kb. 100 ml/kg összfolyadék javasolt kb. 4 óra alatt.

Azaz egy enyhén folyadékhiányos 8 kg-os baba 400 ml folyadékot kéne megigyon négy óra alatt, egy közepes folyadékhiányú 20 kg-os gyermek pedig 2000 ml-t.

Minden hányás, hasmenés után újabb ORF fogyasztása javasolt.

### Legyen minden házi- és útipatikában ORF

Nekünk orvosoknak a feladata, hogy a szülőket is felvilágosítsuk, türelemmel elmagyarázzuk, hogy mi az otthoni teendő hányás, hasmenés esetén, és ahogy fájdalomcsillapító van otthon, ugyanígy ORF is legyen a házipatikában.

A Biogaia és dr. Krivácsy Péter (SE I. sz. Gyermekgyógyászati Klinika) által létrehozott forgatható, rehidrációs korong kiváló, és nagyban segíti az ORF megfelelő alkalmazását, használatát mindenkinek ajánlom!

Forrás:

European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Paediatric Infectious Diseases - Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe; Update 2014

Viral gastroenteritis in children: Prevention and treatment; Epidemiology, clinical presentation, and diagnosis; Evaluation of diarrhea in children; Oral rehydration therapy - UpToDate.com 2018

## BioGaia ProTectis® Baby/ Junior ORS

- az egyetlen ORF, mely az ionok mellett a hasmenés kezelésében igazoltan hatásos *Lactobacillus reuteri* DSM 17938-as baktériumtörzset, probiotikumot is tartalmaz
- születéstől kezdve bármilyen életkorban adható
- recept nélkül kapható, semleges ízű, egy tasakot 2,5 dl-ben kell feloldani

