

Dietoterápia láz esetén csecsemőkorban



DR. LELOVICS ZSUZSANNA PHD
ÉLELMISZERMÉRŐK,
KLINIKAI DIETETIKUS

HARTMANN ESZTER
DIETETIKUS

A láz a szervezet védekező mechanizmusai közé tartozó folyamat. Leggyakrabban valamely kórokozó jelenlétére utal, de gyulladásos folyamatot vagy súlyosabb betegséget, pl. daganatot is jelezhet. A folyamat során olyan anyagok szabadulnak fel a szervezetben, amelyek a test belső hőmérsékletét megemelik, ezáltal új hőmérsékleti egyensúlyt alakítanak ki. Az orvosi gyakorlat láznak a 38 °C feletti testhőmérsékletet nevezi.

Lázzal járó betegség esetén a beteg szervezete még akkor is általános kíméletre szorul, ha nem emésztőszervi betegségben szenved. A diéta célja a megemelkedett folyadék- és ásványianyag-szükséglet kielégítése, valamint a fokozott anyagcsere a fehérjeszükségletet is emeli, a cél ennek kielégítése is.

A testhőmérséklet jelentése (hónaljban mért értékek):

- 36–37 °C normális testhőmérséklet,
- 37–38 °C hőemelkedés,
- 38–39 °C mérsékelt láz,
- 39,0–40,5 °C magas láz,
- 40,5 °C felett igen magas láz [1].

A lázas csecsemő itatása

Csecsemőkorban a láz gyakori tünete a mikrobiális fertőzéseknek, kezeletlen állapotban súlyos következményekkel járhat. A lázas állapot rövid intervallumában a tápanyagraktárak nem szenvednek károkat, a csökkent energiafelvétel nem indít el katabolikus folyamatokat, csak kivételes esetekben, pl. hasmenés és láz hosszabb, együttes előfordulása esetén. Korábbi gyakorlat szerint javasolt volt a fehérjeszegény étrend alkalmazása, hiszen a fehérjék tovább fokozzák az amúgy is emelkedett anyagcserét, erre azonban a néhány napig tartó heveny láz esetében nincs szükség.

A megfelelő folyadékpótlásra fokozottan ügyelni kell.

A csecsemők napi folyadékigénye testméretükhöz képest igen nagy, az első három hónapban 150–170 ml testtömegkilogrammonként, mely az első életévhez érve is csak 110–125 ml-re csökken. A felnőtteké 35–40 ml/testtömegkg/nap. A csecsemők folyadékháztartása lényegesen sérülékenyebb, mint a felnőtteké, melyet a megemelkedett testhőmérséklet erősen befolyásol.

A megnövekedett igényhez az is hozzájárul, hogy a fokozott verejtékezésel sok folyadékot veszít a csecsemő. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy a lázas csecsemő folyadékigénye az egészséges állapothoz képest **30–50%-kal emelkedik meg.**

A testhőmérséklet 1 °C-os emelkedése az anyagcserét kb. 10%-kal fokozza, ami növeli a folyadékigényt is.

Csecsemőkorban a folyadékvesztesség a testtömeg százalékában kifejezett mértéke alapján lehet enyhe (< 5%), közepesen súlyos (5–10%) és súlyos (> 10%). Például egy 5 kg-os csecsemőnél enyhe kiszáradásról beszélünk, ha a testtömegvesztés mértéke 250 g alatti. A különböző mértékű kiszáradás fizikális tüneteit az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat. A folyadékvesztesség fizikai tünetei csecsemőkorban

Fizikális tünet	Enyhe	Közepes	Súlyos
Általános állapot	éber, szomjas	nyugtalan, gyenge	aluszékony
Nyálkahártyák állapota	nedves	száraz	nagyon száraz
Kutacs vonala	normális	besüppedt	mélyen besüppedt
Légzés	normális	mély	mély és szapora
Pulzus	szapora	szapora és gyenge	szapora és kihagyó
Bőr rugalmassága	normális	csökkent	megálló bőrredők
Szemek	kissé beesett	beesett	mélyen beesett
Vizelet	normális	kevés vizelet	nincs vizelet

A kizárólagos szoptatással történő táplálás kb. fél évében az anyatej nemcsak a csecsemő tápanyagigényét, hanem folyadékszükségletét is kielégíti. A fokozott folyadékigénnyel járó folyamatoknál – így a láznál is – azonban szükség van külön folyadékpótlásra, hiszen a lázas, gyenge csecsemő általában étvágytalan is.

Abban az esetben, ha a csecsemő már nem szopik, a megnövekedett folyadékmennyiséget jól felszívódó oldatok formájában célszerű a testbe juttatni, ugyanis a megfelelő felszívódáshoz glükózra és nátriumra van szükség. A lázzal járó enyhe folyadékvesztesség kezelése akkor a legeredményesebb, ha a hidratációt megfelelő koncentrációjú oldattal hajtjuk végre, mely néhány órán belül rendezi a folyadékhiányt. Erre a célra a legmegfelelőbb a készen kapható **rehidrációs porok** alkalmazása. Fontos, hogy a kiegészítő folyadékadás mellett is szoptatni kell a csecsemőt, ha korábban még nem történt meg az elválasztás. Tápszerral táplált csecsemőket dupla mennyiségű vízzel elkészített tápszerrel kell táplálni a lázas állapot néhány napjában. Nagyobb csecsemőknél híg zöldség- és gyümölcslevek adása javasolt, hiszen tartalmazzák a felszívódáshoz szükséges anyagokat.

Ha hányás vagy hasmenés társul a lázhoz, az elsődleges cél még inkább a folyadék és ásványi anyag foko-

zott bevitele. Gyermeknél vagy legyengült állapotban lévő felnőtteknél a parenterális táplálás is felmerül mint lehetőség.

Amennyiben a fizikai tünetek alapján megítélt folyadékvesztés mértéke meghaladja a testtömeg 5%-át, vagy a láz nem múlik el, mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ilyen esetben a csecsemőt kórházban kell kezelni!

A lázcsillapítás új elvei

Gyógyszeres lázcsillapító rutinszerű adása jó közérzetű gyermekek esetében nem szükséges, ha a láz csillapításának egyedüli oka a testhőmérséklet csökkentése. A gyógyszeres lázcsillapítást mérlegelni kell, ha a lázas gyermek közérzete rossz. Fizikális lázcsillapítás (hűtőfürdő és a törzs vagy az egész test borogatása) javasolható módszer láz esetén (főleg, ha gyógyszeres kezelés lehetősége nem adott). A didergést azonban el kell kerülni (tovább növelheti a testhőmérsékletet). Olyan gyermekek esetében, akik a lázcsillapítás ezen módjától félnek, rossz élményként élék meg, kerülendő a fizikális lázcsillapítás [11].

Kanadában, Angliában és Hollandiában már régóta nem csillapítják rutinszerűen a lázat. Az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia szakvéleménye szerint teljesen alaptalanok azok a félelmek, melyek szerint a 40 °C feletti láz bármilyen kárt okozna. A Holland Háziorvosi Társaság jelenleg is érvényes irányelvében ez olvasható: „A láz nem veszélyes (a magas láz sem), pusztán a láz miatt nem kell aggódnunk, és a lázat kezelni sem kell, a testhőmérsékletet nem szükséges gyógyszerrel csökkenteni. Amint a betegséget szervezetünk leküzdötte, a testhőmérséklet is csökkenni fog.” Azonban hozzáteszik, ha nagyon rosszul érzi magát vagy fájdalma van a gyermeknek, kaphat gyógyszert [3].

A lázas gyermekek étrendi terápiája

- A lázas beteg diétájának a célja a fokozott folyadék-, ásványianyag- (kálium, magnézium), vitamin- (B₂, B₆, C-vitamin) és a fehérjeszükséglet kielégítése.
- Az ételek állaga a beteg állapotától függően könnyűvegyes, pépes vagy folyékony.

AJÁNLT NYERSANYAGOK, ÉTELEK

Gyümölcslevek, gyümölcszselék, gyümölcssturmixok cukorral vagy mézzel, paradicsomlé, paradicsomturmix, zöldséglé, zöldségfőzetek, pürésített főzelékek, levesek, teák, tej, aludttej, joghurt, kefir, tejes italok.

- Étkezés előtt egy-két kanálnyi savanykás, kesernyés gyümölcslel elfogyasztása fokozhatja az emésztőnedvek elválasztását, ezáltal az étvágytalanság csökkentését is elősegíti.
- A folyékony és pépes készítményeket könnyebben fogyasztja a beteg, de változatosságra kell törekedni ízben, színben, hőmérsékletben.

- Nagy jelentősége van az ízléses tálalásnak, a szép terítésnek és a kedves kínálásnak.
- A folyékony és pépes ételeket különböző alakú tányérokban kínáljuk, hogy ne tűnjön túl egyhangúnak.
- Napi hatszori étkezés ajánlott.
- Idült lázas megbetegedés esetén az étrend tápanyagtartalma biztosítsa, hogy a beteg általános állapota lényegesen ne romoljon, ellenálló képessége ne csökkenjen.

A lázas állapot emellett a szervezet számára fokozott folyadékvesztéssel jár, amit nagyon fontos pótolni a kiszáradás elkerülése céljából, azaz a napi folyadékmennyiséget 1,0–1,5 literrel is megemelhetjük [1].

Lázcsillapító gyógynövények, fűszerek

A **hársfa** talán az egyik legismertebb meghűlés elleni gyógynövény, lázcsillapító szerepe is jelentős. A **fekete bodzából** készített tea nemcsak az immunrendszer erősítésére szolgál, hanem izzasztó hatása által lázcsillapító hatású is. Az **orvosi zsálya** is fontos alapanyaga a legtöbb láz elleni teakeveréknek.

A fűszerek közül lázas állapot esetén érdemes például **majoránnát** használni. A magyar konyha egyik kedvenc ételízesítője gyulladásgátló és lázcsillapító hatással bír, továbbá az erős és száraz köhögést is gyógyítja. Meghűlés idején az orrdugulást is megszünteti. A **bazsalikom** gazdag vegyületekben és erős antioxidánsokat tartalmaz, valamint antibakteriális, vírusölő és immunerősítő hatású. Fertőtlenítő hatású, amely megvédi a szervezetet a vírusos fertőzésekkel szemben. Kiváló fájdalomcsillapító, görcsoldó és gyulladáscsökkentő tulajdonsága is van. A **gyömbér** és a **koriander** együttese is hatásos segítséget nyújt, ha a gyermek lázas. A belőlük készült tea a kínai orvoslás szerint az egyik leghatásosabb ital megfázás ellen. A gyömbérhez hasonlóan a koriander is antibakteriális hatású, általános immunerősítő. Míg a gyömbér erősen, a koriander enyhén izzasztó hatású, így segíti elő a láz és a betegség gyorsabb lefolyását [4].

A láz javítja az autista gyermekek magatartását

Kutatási eredmények szerint a láz visszaállítja az autisták agyának idegsejtjei közötti kommunikációt, így ideiglenesen javítja a gyermekek társas életét. A *Pediatrics* című folyóiratban közzétett tanulmány 30 fő, 2–18 év közötti autista gyermek vizsgálatán alapult, akiket legalább 38 °C-os láz fennállása alatt és után egyaránt megfigyeltek. A lázas betegek több mint 80%-a mutatott magatartásjavulást. A javulás hosszabban tartó koncentrációban, több beszédben, jobb szemkontaktusban és a szülővel és másokkal való jobb kapcsolatban nyilvánult meg. A tanulmány szerzői szerint széles körű kutatás szükséges a láz hatását és annak alkalmazását célzó vizsgálatokhoz. Az autisták különböző mértékben szenvednek a társas kapcsolatok beszűkülésétől, a szóbeli

és a nem szóbeli kommunikáció hiányától és egyéb zavaroktól. Az Amerikai Autista Társaság szerint mintegy másfél millió amerikait érint az autizmus valamilyen formája. Az állapotot kiváltó okok nem ismertek. Bár ma nem létezik orvosi kezelés, a diagnózis felállítása után a lehető leghamarabb megkezdett beszéd- és nyelvterápia jelentős különbséget hozhat [5].

Szoptatással csillapítható az oltási láz

A manapság használt védőoltások ugyan egyre kevesebb mellékhatást okoznak, de a fellépő tünetek is csökkenthetők. Egy nápolyi kutatócsoport vizsgálata szerint szoptatással mérsékelhető a védőoltások következtében fellépő láz. A 460 csecsemőt vizsgáló kutatás szerint a kizárólag szoptatott csecsemők 25%-ánál jelentkezett az oltás napján, majd a következő legfeljebb három napban enyhe láz, míg a tápszerezésen táplált babák között ennek aránya 53% volt.

A vegyes tápláláson lévő – tehát anyatejjel és tápszerrel is táplált – babák a fenti két szélsőérték között helyezkedtek el a maguk 31%-ával. Az olasz kutatók szerint egyértelmű kapcsolat van a szoptatás és a vakcina mellékhatásaként jelentkező láz gyakorisága között.

A lázat és a fájdalmat a szervezet oltóanyagra adott immunválasza okozza, és általában néhány napon belül elmúlik. Mivel a kutatás szerint az anyatejjel táplált babák esetében ritkább a láz, és hamarabb csökkennek a tünetek, ezért is érdemes szoptatni [6].

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. A Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai protokollja lázas gyermekek ellátásáról. *Egészségügyi Közlöny*, 2011, 61(7): 1311–1317.
2. Mi a láz? URL: <http://www.hgye.hu/betegsegleirasok/mi-a-laz/> (2016. február 1.)
3. Hercsel, A.: Megváltozott az orvosi ajánlás: a láz veszélytelen, nem kell csillapítani. (2015. november 9.) URL: http://hvg.hu/kultura/20151109_Megvaltozott_az_orvosi_ajanas_a_laz_vesz (2016. december 1.)
4. Treben, M.: Egészség Isten patikájából – Tapasztalatok gyógynövényekről és tanácsok felhasználásukhoz. Budapest, *Duna International*, 2013.
5. Curran, L. K., Newschaffer, C. J., Lee, L. C., Crawford, S. O., Johnston, M. V., Zimmerman, A. W.: Behaviors associated with fever in children with autism spectrum disorders. *Pediatrics*, 2007, 120(6): e1386–1392.
6. Pisacane, A., Continisio, P., Palma, O., Cataldo, S., De Michele, F., Vairo, U.: Breastfeeding and risk for fever after immunization. *Pediatrics*, 2010, 125(6): e1448–1452.

**A szoptatás –
valószínűleg az
immunvédekezés
befolyásolása és
a gyulladás
csökkentése révén
– védi a babákat
a védőoltás után
várható láz ellen is.**