Co mám dělat když mi dítě zvrací?

1.Proč vůbec zvrací?

Na to abychom si mohli říct, co dělat když nám dítě zvrací, si musíme vysvětlit proč dochází ke zvracení a co to zvracení je.

Samotné zvracení je obranný mechanismus, při kterém se tělo snaží odstranit obsah žaludku, který je buď patologický / při otravě, infekcích atd/ a někdy dochází i ke snaze vypudit normální obsah žaludku /třeba při nervozitě nebo migréně/

Samotný proces zvracení vyžaduje koordinaci několika svalových skupin, která je řízená z centra / mozku a prodloužené míchy/ což je jistě zajímavý proces, ale pro běžnou praxi a ustrašené rodiče málo důležitý, takže se tomu věnovat nebudeme.

Proč je zvracení rizikové? Pokud zvracení trvá delší dobu bez adekvátní náhrady tekutin vede k dehydrataci (ztrátě tekutin) a minerálnímu rozvratu organismu.

2.Co vyvolává zvracení?

Jak jsme řekli na začátku, zvracení je obranný mechanismus a je to symptom široké škály onemocnění. Co tedy vyvolává zvracení u děti nejčastěji?

- **Přejedení:** při nadměrném příjmu potravy dochází k roztažení trávící trubice a následnému zvracení, zvracení může vyvolat i nevhodné složení stravy- moc tučné jídlo, kořenisté nebo smažené pokrmy
- **Požití zkaženého nebo infikovaného jídla:** časté otravy z potravin, špatně skladovaných nebo připravovaných nevhodným způsobem
- **Nadměrné požití alkoholu a energetických nápojů**: musíme zvažovat hlavně u adolescentů
- **Psychické příčiny:** deprese, úzkostní stavy a poruchy přijmu potravy / bulímie /

- **zhoubná onemocnění trávicího ústrojí** (typicky žaludku)
- **záněty**: žaludku, slinivky, žlučníku
- **žaludeční vředy** nebo vředy v trávicím ústrojí (takzvaná vředová choroba žaludku a dvanáctníku)
- **otravy:**včetně otrav potravinami
- **úrazy** hlavy (otok mozku, krvácení do hlavy)
- **onemocnění mozku** (meningitida, encefalitida)
- **migrény** (migrenózní cefalea)

3.Jak můžu poznat, že bude dítě zvracet?

Zvracení doprovázejí (prodromální) příznaky, které se vyskytují současně se zvracením a někdy samotné zvracení předcházejí o několik minut.

- **Nevolnost / nauzea/:** Subjektivní, velmi nepříjemný pocit tlaku či tíhy v nadbřišku nebo v krku
- **Hypersalivace (nadměrné slinění):** Tělo automaticky začne produkovat velké množství slin, aby chránilo zubní sklovinu před agresivními žaludečními kyselinami
- **Bledost kůže**: V důsledku stažení cév (vazokonstrikce) krev odtéká z kůže do vnitřních orgánů
- **Studený pot**: Často spojený s náhlým pocitem horka nebo naopak chladu
- **Změny srdečního rytmu a tlaku**: Může se objevit zrychlený tep (tachykardie), bušení srdce nebo naopak náhlý pokles krevního tlaku doprovázený slabostí a závratí
- **Nucení na zvracení (dávení):** Rytmické stahy břišního svalstva a bránice (tzv. břišní lis) bez toho, aby došlo k vyprázdnění žaludku.
- **Odpor k jídlu a pachům:** Náhlé nechutenství a extrémní citlivost na jakékoli vůně či pohled na jídlo

4.Co můžu dělat, když poznám prodromální příznaky?

- **Zaujměte klidovou polohu:** Posaďte se nebo si lehněte s vyvýšenou hlavou. Prudké pohyby nevolnost zhoršují. Ideálně v tmavé klidné místnosti bez televize a zvuků.
- **Zajistěte čerstvý vzduch:** Otevřete okno nebo dýchejte zhluboka.
- **Chlaďte žaludek:** Pomoci může usrkávání ledově vychlazené vody nebo slabého černého čaje po lžičkách. Teplé nápoje žaludek naopak dráždí
- **Vypláchněte si ústní dutinu studenou vodou, můžete aplikovat studený obklad na čelo**

5. Jak postupovat při zvracení?

Když se nám nepodařilo zvracení odvrátit režimovým opatřením nezoufáme. Pokračujte v opatřeních z bodu 4 a přidáme postupnou rehydrataci a realimentaci / to znamená že začněme podávat tekutiny a jídlo dle doporučení níže /

Malá poznámka na začátek*: když se nám dítko pozvrací, není třeba panikařit a nalít do něj litr čaje a cpát ho hned jídlem. Vím, že to teď zní nadneseně, ale ze zkušenosti vím, že se to tak děje ve snaze mu pomoct, ale bohužel tenhle postup je kontraproduktivní, žaludek je po zvracení podrážděný a časné podání většího množství tekutin a jídla vyvolá další zvracení.*

Tak jak postupovat po zvracení?

5.1.režimové opatření: lehneme si v klidné místnosti, vyvětráme, můžeme aplikovat chladivé obklady na čelo a vypláchnout ústa studenou vodou.

5.2. tekutiny:

- **Kdy?** první tekutiny zavádíme 30min až 60 min po zvracení.

- **Kolik?** Začínáme po lžičkách s postupním navyšováním při dobré toleranci
- **Co?** Vychlazenou vodu, minerální vodu neperlivou, rehydratační roztok
- **Co když se znovu pozvrací?** Udělejte pauzu a začněte od začátku
- **Jaké tekutiny u kojence?** Ideálně matěrské mléko, u nekojených vodu
- **Co nedávat?** Mléko a mléčné výrobky, džusy, perlivé nápoje. Teplé a vlažné nápoje

5.3. Jídlo:

Jakmile dítě dokáže pít bez zvracení (obvykle po několika hodinách až následující den), přechází se na šetřící dietu:

- **První lehká jídla:** Suchary, starší rohlík, piškoty, uvařená rýže, dušená nebo vařená mrkev, případně mačkaný banán nebo strouhané jablko.
- **Postupnost:** Podávejte velmi malé porce častěji během dne.
- **Čemu se vyhnout:** Plnotučné mléko a mléčné výrobky, tučná, mastná, kořeněná jídla, uzeniny a sladkosti (včetně běžných limonád nebo džusů) vynechte po dobu několika dnů

6.Kdy vyhledat lékaře?

Lékaře nebo pohotovost kontaktujte ihned, pokud se objeví varovné signály:

- Dítě **nemočí déle než 6 hodin**
- Má příznaky těžké dehydratace (suchý jazyk, pláč bez slz, propadlá fontanela u kojenců, hluboká únavnost až letargie)
- Zvracení je nezastavitelné a dítě v sobě neudrží žádnou tekutinu po dobu delší než 24 hodin (u kojenců i dříve)
- Ve zvratcích je krev nebo vypadají jako sedlina z kávy
- Přidá se vysoká, neklesající horečka nebo silná bolest břicha
- Jedná se o kojence do 2 měsíců věku

7. jak poznám dehydrataci ?

- **Pokles tvorby moče:** Snižuje se objem porcí moče i četnost močení. Mění se barva moče na tmavší.
- **Suché sliznice:** snižuje se tvorba slin a slz. Oschlé popraskané rty, oschlý jazyk . Nedostatečná tvorba slz při pláči.
- **Změna vědomí a energie:** malátnost, neklid, letargie, kóma, křeče
- **Změny na očích:** kruhy pod očima, vpadlé / halonované/ oči

- **Kožní pružnost /turgor/:** když si uděláme kožní řasu zmáčknutím kůže v oblasti břicha její návrat do původního tvaru je pomalejší
- **Dech**: při dehydrataci se zrychluje dechová frekvence
- **Velká fontanela:** u kojenců vpadává veliká fontanela pod úroveň lebečních kostí