

POSTĘPOWANIE W OSTREJ BIEGUNCE U MAŁYCH DZIECI

Biegunka charakteryzuje się zmianą konsystencji stolca na luźną lub płynną. Częstość wypróżnień zwiększa się powyżej 3 razy na dobę. Przeważnie trwa krócej niż 1 tydzień, maksymalnie 2 tygodnie. Może towarzyszyć jej gorączka i wymioty.



Najczęstszą przyczyną ostrej biegunki u dzieci w krajach europejskich jest rotawirus i norowirus (przeważają w grupie niemowląt), w przypadku bakterii wskazuje się przede wszystkim *Salmonella* i *Campylobacter*.

U dzieci do 3. roku życia epizody ostrej biegunki występują średnio do 2 razy w roku. Należy jednak pamiętać, że biegunka może mieć też inne podłoże np. sygnalizowanie zatrucia, alergii lub choroby organicznej, co powinien zweryfikować lekarz.

Zazwyczaj biegunkę można leczyć w domu, jednak niektóre okoliczności wymagają pobytu w szpitalu.

Należy zgłosić się do lekarza z dzieckiem w przypadku każdej z wymienionych sytuacji współtowarzyszącej biegunce:

- **dziecko ma mniej niż 2 miesiące,**
- **cierpi na chorobę przewlekłą (np. cukrzycę),**
- **ma przedłużające się wymioty,**
- **ma dużą objętość biegunkowych stolców**
- **w opinii członka rodziny może być odwodnione.**

W przypadku oceny odwodnienia można kierować się utratą masy ciała, jeśli wynosi powyżej 10% oznacza stan ciężki, który wymaga hospitalizacji. Lekarz po zebraniu wywiadu i ocenie dodatkowych parametrów, m.in. stanu ogólnego, wyglądu oczu i śluzówek, sposobu oddechu, elastyczności skóry czy tzw. powrotu włóścikowego, może stwierdzić o konieczności hospitalizacji.

SZYBKĄ POMOC

1. Zapobieganie odwodnieniu

Każda biegunka może doprowadzić do odwodnienia. Im mniejsze dziecko, tym szybciej może nastąpić. Dlatego podstawowym krokiem w postępowaniu będzie **podaż doustnego płynu nawadniającego** (DPN).- powinien mieć w składzie sól (sól), nie musi zawierać glukozy czy innych składników (np. aminokwasów lub składników mineralnych).

Jeśli dziecko ma powyżej 2 lat i łagodnie nasiloną biegunkę można podawać rozcieńczony sok jabłkowy, a później inne dozwolone płyny.



Dobowa podaż płynów zależy od masy ciała dziecka i wynosi:

- przy masie 1-10 kg – 100 ml na każdy kilogram masy ciała,
- przy masie 10-20 kg – 1000 ml + 50 ml na każdy kilogram powyżej 10 kg,
- przy masie > 20 kg – 1500 ml + 20 ml na każdy kilogram powyżej 20 kg.

Po każdym biegunkowym stolcu (lub wymiotach) należy podać dodatkowo 5-10 ml płynu na każdy kilogram masy ciała dziecka. Najlepiej, żeby płyny podawać w małej objętości, mogą być podawane przez słomkę albo strzykawką.

2. Dieta

Według wytycznych IŻŻ nie zaleca się stosowania specjalnych diet w czasie ostrej biegunki (np. łatwostrawnej, bez laktozy, zatwardzającej). Karmienie piersią powinno być utrzymane, a żywienie dostosowane do wieku dziecka.

Należy jednak ograniczyć podaż niektórych grup produktów, ponieważ mogą wzmacniać biegunkę.

Dziecku, które ma biegunkę, nie należy podawać warzyw wzdymających, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistego pieczywa, grubych kasz i płatków, makaronu razowego, brązowego ryżu, surowych warzyw i owoców ze względu na dużą ilość błonnika nierozpuszczalnego w tych produktach, który przyspiesza perystaltykę jelit. Trzeba zrezygnować z potraw ciężkostrawnych i smażonych, wędzonych oraz konserwowanych. Niewskazane są tłuste mięsa i wędliny, zupy zabielenie śmietaną, jak również słodkie napoje gazowane i produkty z dużą ilością cukru. Przy biegunce przewlekłej, wynikającej z nietolerancji pokarmowej, należy z jadłospisu wykluczyć produkty je zawierające.

Dieta przy biegunce u dziecka powinna zawierać niezbędne składniki odżywcze, ale nie powinna obciążać układu pokarmowego. Powinna być bogata w rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego, wiążącego wodę w jelicie grubym.



Co można podawać dziecku przy biegunce?

- kleik ryżowy, kleik ryżowy z dodatkiem marchwi,
- ryż biały rozgotowany,
- kasza manna, kukurydziana, perłowa
- gotowane warzywa, zwłaszcza ziemniaki, seler, pietruszka, marchew,
- krupniki z drobnymi kaszami,
- pieczone jabłko,
- namoczone pieczywo, pieczywo pszenne lub suchary,
- kisiele
- jogurty, kefir

W czasie biegunki, a tym bardziej biegunki przebiegającej z gorączką i wymiotami, apetyt może być zmniejszony i nie powinno się karmić dziecka na siłę. Jeśli uda się zapewnić odpowiednie nawodnienie, można pomyśleć o właściwym żywieniu. Można podawać produkty dobrze w danym momencie tolerowane i chętnie zjadane.

3. Probiotyki

Podaż niektórych preparatów farmaceutycznych może wspomóc leczenie biegunki. Skutecznie działają niektóre szczepy probiotyków, wskazuje się przede wszystkim dwa: bakterie *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) i drożdże *Saccharomyces boulardii*. Bardzo ważna jest ich odpowiednia ilość w preparacie – zbyt niska po prostu nie zadziała (w przypadku LGG powyżej 10^{10} na dobę, a w przypadku drożdży 250-750 mg na dobę). Najlepiej stosować je 5-7 dni. Można rozważyć również stosowanie smektynu dwuoktanościennego. Nie zaleca się podawania na własną rękę węgla aktywowanego czy innych leków przeciwbiegunkowych, które w przypadku choroby przebiegającej z biegunką mogą utrudnić jej rozpoznanie.