

Kui laps jääb haigeks

Lapse haigestumisel on vanemad murelikud ning mõtlevad kohe ravimitele, mida lapsele anda. Hoopis vähem pööratakse tähelepanu haige lapse režiimile ja õigetele hooldusvõtetele.

Kui laps tunneb end halvasti, kaebab pea- või kõhuvalu, oksendab või tal on palavik, siis tuleb talle selga panna öösärk või pidžaama ja jätta laps voodisse. Väga tihti tekib lapsel palavik. See on enamasti organismi kaitsereaktsioon, mida ei ole vaja kohe ravimitega alandada. Kui keha ja käed-jalad on soojad, siis tuleb lapsele selga jätta minimaalne kehakate ja püüda last jahutada. Palaviku alanedes võib ette tulla tugevat higistamist ning siis tuleb vahetada ihupesu ning voodilinu.

Palavikuga peab jooma vedelikku. Hästi sobivad morsid või mahlad (kibuvits, must sõstar, vaarikas, jõhvikas), ravimteed, vesi. Suurematele lastele sobib ka limonaad. Palaviku langetamiseks võib lapse üle hõõruda viina või leige veega. Selleks tuleb laps täielikult lahti riietada, vedelik valada oma peopesale ja sealt lapse kehale (näiteks õlavarrele) ning hõõruda see kerge masseeriva liigutusega laiali. Nii tuleks järjekorras jahutada kogu keha. Kui laps kaebab külmatunnet ja keha kattub kananahaga, tuleb ülehõõrumine lõpetada ja panna laps teki alla, kuni tal hakkab soe.

Enne ülehõõrumist peab kontrollima labakäte ja -jalgade soojust. Kui need on jahedad või külmad ja keha tulikuum, siis on häiritud vereringe ja liigse soojuse äraandmine. Käsi-jalgu tuleb masseerida sooja viinalahusesse kastetud vati või marliga ja panna jalga villased sokid.

Kui käed-jalad on jälle soojad ja punetavad, võib jätkata keha ülehõõrumist. Lapsele võib leevendust tuua ka otsmikule asetatav toaleige veega mähis.

Kui palavik püsib üle 38,5 kraadi, tuleks kaaluda palavikualandajate andmist. Esimeseks valikuks on paratsetamool (10–15 mg kilogrammi kehamassi kohta iga 4–6 tunni järel) või ibuprofeen (10 mg ühe kilogrammi kehamassi kohta kuue tunni järel).

Palavikus laps ei taha tavaliselt süüa, teda ei tohigi sööma sundida. Söögiisu tekkimisel võiks pakkuda marju, puuvilju või kergesti seeditavaid toite (puder kisselliga, kartulipüree, väherasvane supp). Rinnapiima saavaid imikuid toidetakse edasi ka haiguse ajal. Joogiks võib pakkuda keedetud või puhast pudelivett.

Kehatemperatuuri langedes oleks hea, kui laps jääks siiski voodisse. Kui laps on palaviku alanedes reibas, ei ole emal-isal vaja muretseda. Kui aga laps on loid, apaatne, magab palju ja keeldub joogist, siis on vajalik arsti läbivaatus.

Nohu ja köha on sagedased sümptomid hingamisteede põletike korral. Lapse jalad peaksid olema soojad – hea on kanda villaseid sokke. Nii nohu kui ka köha korral peaks laps samuti jooma rohkesti vedelikku, nt pärnaõie- ja kibuvitsamarjateed, millele võib lisada mett. Nohune laps tuleb nuuskama õpetada.

Oksendamine võib kaasneda paljude haigustega. Kui see on rohke ja korduv, siis ohustab last vedelikukadu. Vedelikuhulga taastamiseks sobib hästi rehüdroonilahus (apteegis müügil spetsiaalne soola ja glükoosi sisaldav lahus), mis sobib igas vanuses lastele. Joota tuleks tihti ja väikestes kogustes. Kui laps oksendab terve päeva, kuid on järgmiseks hommikuks paranenud, siis ei tohiks ta siiski veel minna kooli või lasteaeda. Laps peab kosuma. Ei ole välistatud, et teisel või kolmandal haiguspäeval tekib kõhulahtisus, sest alati ei ole haiguse esimestel päevadel veel kõik haigustunnused välja kujunenud.

Haigus tuleb alati ootamatult. Seetõttu tuleks juba suvel ja sügisel varuda oma aiast või metsast marju, puuvilju, teha mahla või panna marjad sügavkülmikusse. Siis on esimene arstirohi omast käest võtta ja võib juhtuda, et muud ei olegi tarvis.

Ülle Einberg
Eesti Lastearstide Seltsi president
SA Tallinna Lastehaigla endokrinoloogiateenistuse juhataja