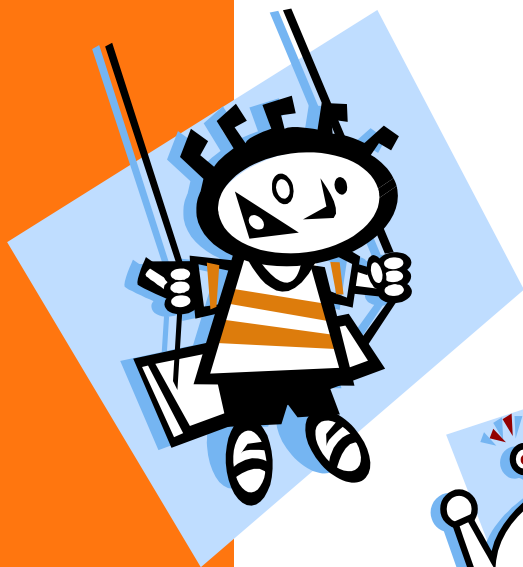




LASTEN SAIRAUDET

- Yleisimmät lasten sairaudet
- Kuumeinen lapsi
- Ripuloiva/oksenteleva lapsi
- Infektiota sairastavan lapsen eristys



YLEISIMMÄT LASTEN SAIRAUDET

FLUNSSA

eli nuhakuume on ylähengitysteiden virusinfektio. Se on ylivoimaisesti yleisin sairaus. Oireita ovat; yskä, nuha, kurkkukipu ja kuume. Virusinfektiot paranevat yleensä hyvin noin viikossa. Lapsi sairastaa keskimäärin 5-10 flunssaa vuodessa. Kylmä ei sinänsä aiheuta virusinfektioita, mutta voi altistaa niille. Aiheuttajaviruksia on satoja. Pienten lasten runsaan sairastelun syynä on runsas tartuntojen määrä ja oman puolustusjärjestelmän kehittymättömyys.

Flunssan hoito on oireiden lievittämistä, antibiooteista ei ole apua, koska kyseessä on virus-tauti. Runsas juominen on eduksi, koska se vähentää liman sitkeyttä jolloin lima irtoaa helpommin niistämällä ja yskimällä. Isommilla lapsilla voi kokeilla nenähuuhtelukannun käyttöä oireiden lievittämisessä. Apteekin henkilökunnalta saatte neuvoja erilaisten oireita lievittävien itsehoitolääkkeiden valitsemisessa.

YSKÄ

on elimistön reaktio tulehdukselle hengitysteissä. Yskän tehtävä on poistaa limaa hengitysteistä ja elimistön kannalta kyse on siten tulehduksen hoidosta. Yskä on usein pahempaa yöaikaan, kun nenänielusta valuva lima saa aikaan yskimistä. Yli viikon kestävä yskeminen on flunssassa normaalia ja limaisuus kuivan yskän jälkeen merkitsee yleensä yskän lohkeamista ja vähittäistä paranemista. Hengitysteiden toipuminen vaatii usein 2-3 viikkoa, mikä ilmenee yskimisherkkyytenä.

Lasten yskän paras hoitokeino on höyrytys ja yli 1-vuotiailla kannattaa kokeilla hunajaa sekoitettuna lämpimään mehuun tai teehen. Nestemäisistä reseptiyskänlääkkeistä ei lasten kohdalla yleensä ole hyötyä.

KEUHKOPUTKENTULEHDUS

on usein osa muuta hengitystieinfektiota. Yleensä se ei vaadi sen erityisempää hoitoa, vaan tulehdus paranee virusinfektion rauhoittuessa. Vähäinenkin määrä limaa aiheuttaa lapsella hengityksen rohinää, sillä pieni lapsi ei osaa yskiä limaa pois.

Kostean ja viileän ilman tai höyryn hengittäminen voi helpottaa oireita. Joskus virusinfektion pitkittyessä ”tavallinen” keuhkoputkentulehdus voi muuttua antibioottihoitoa vaativaksi bakteeritulehdukseksi.

KURKUNPÄÄTULEHDUS

eli *laryngiitti* on viruksen aiheuttama, yleensä pienten ½ - 3 -vuotiaiden lasten tauti jota esiintyy pahimmillaan yleensä aamuyöllä. Tyypillisesti kurkunpääntulehdus aiheuttaa äänen käheyttä, kumeaa, kuivaa yskää (”haukkuva yskä”) ja hengityksen rohinää tai sisäänhengityksen vinkunaa johon joskus liittyy myös hengityksen vaikeutumista.

Kostean ja viileän ilman tai höyryn hengittämistä voi kokeilla kotikonstina. Oireet paranevat itsestään muutamassa päivässä. Mikäli lapsella on hengitysvaikeutta (=hengitys on työlästä ja tihentynyttä), joka ei helpotu istuma-asennossa on syytä hakeutua lääkärin hoitoon.

NIELUTULEHDUS

on viruksen tai streptokokkibakteerin aiheuttama tauti. Oireena ovat kurkkukipu ja kuume. Nielutulehdus voi olla osa hengitystieinfektiota, jolloin se on käytännössä aina viruksen aiheuttama. Bakteerin aiheuttama nielutulehdus (=angiina) hoidetaan penisilliinillä/antibiootilla.

SILMÄTULEHDUS

on lapsella usein viruksen aiheuttamaa ja flunssaan liittyvää. Olennaista on rähmivien silmien puhdistus. Osa silmätulehduksista paranee ilman silmätippoja. Mikäli silmien säännöllisestä puhdistamisesta ei kuitenkaan ole apua, tarvitaan rinnalle silmätippa/-voidehoito. Silmätulehdus leviää käsien välityksellä, joten käsihygienia on tärkeää.

VAUVAROKKO

on yleinen ½ - 2 -vuotiaiden lasten korkeakuumeinen virustauti. Oireilu alkaa 3-4 päivää kestäväällä korkealla kuumeella, jolloin voi esiintyä ärtyisyyttä, lievää yskää ja nuhaa, löysiä ulosteita, silmien punotusta ja imusolmukesuurentumia. Yleensä lapsen yleisvointi on hyvä korkeasta kuumeesta huolimatta. Paikallisoireet ovat usein hyvin lieviä. Kuumeen laskiessa ilmaantuu punaläiskäistä tai punanäppyläistä ihottumaa. Vauvarokko paranee itsestään, eikä vaadi erityisempää hoitoa.

VESIROKKO

on viruksen aiheuttama, erittäin tarttuva kuumeinen rokkotauti. Valtaosa vesirokkotapauksista ilmaantuu ennen kouluikää, jolloin tauti on yleensä lievä. Vesirokon vakavuus nousee iän myötä. Tauti alkaa yleensä ihottumalla, jolloin vartaloon ilmestyy punottavia ja kutisevia paukamia, joista osa muuttuu nopeasti vesirakkuloiksi. Uusia paukamia ilmaantuu yleensä 3-4 pv:n ajan. Vesirokko paranee itsestään viikossa. Kutinaa voi lievittää tarvittaessa suun kautta annettavalla antihistamiinilla tai mentolispriillä. Jälkitaudit ovat harvinaisia.

ENTEROROKKO

on enteroviruksen aiheuttama rokkotauti, jota esiintyy etenkin loppukesällä ja syksyllä. Itä-misaika on 3–7 vrk tartunnasta. Enterorokkoon liittyy tyypillisesti rakkuloita ja näppylöitä etenkin suussa, käsissä ja jaloissa. Oireina voi olla myös kuumetta, nielukipua ja vatsavaivoja. Enterorokko on yleensä melko lievä, alle viikon kestävä tauti, joka paranee itsestään.

PARVOROKKO

on viruksen aiheuttama lieväoireinen rokkotauti, jossa poskiin ilmaantuu aluksi voimakas punotus. Sitä seuraa muutamassa päivässä yleistyneempi ihottuma, joka vähitellen muuttuu verkkomaiseksi kuvioitukseksi, etenkin raajoissa. Ihottuma kestää tyypillisesti 3-7 vrk, mutta voi hävitä ja ilmaantua uudelleen viikkojenkin ajan. Parvorokko on yleisimmin 5-15-vuotiaiden tauti. Osalla saattaa esiintyä kuumetta, päänsärkyä, yskää ja nuhaa ennen ihottuman ilmaantumista. Parvorokko paranee itsestään, eikä aiheuta jälkitauteja.

MÄRKÄRUPI

on ihon bakteeritulehdus, joka tarttuu erittäin helposti lapsesta toiseen. Typpilöydös on märkivä ja rupeutuva pieni näppy suupielessä tai sieraimessa, mutta sitä voi esiintyä millä ihon alueella hyvänsä. Märkäruven läiskät ovat yleensä iholla rykelminä, mutta voivat levitä laajemmaksi ihottumaksi. Pieni ihottuma-alue voidaan hoitaa antibakteerisella voiteella (Bacibact). Mikäli voidehoito ei tehoa tai ihottuma on laajalle levinnyt, käytetään lisäksi suun kautta otettavaa antibioottia. Imeväisten rakkulaista ihottumaa on syytä näyttää lääkärille.

ONTELOSYYLÄT

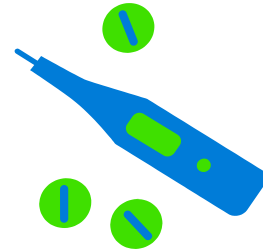
eli molluskat ovat viruksen aiheuttamia, puuromaista massaa sisältäviä näppylöitä iholla. Niitä esiintyy yleisesti etenkin leikki-ikäisillä ja ne tarttuvat ihokosketuksessa. Molluskat kestävät yleensä kuukausia ja häviävät lopulta jälkiä jättämättä. Kun molluskat alkavat parantua, osa niistä tulehtuu. Mikäli tulehdus on voimakasta, voi sitä hoitaa viikon ajan antibakteerisella voiteella (Bacibact). Yksittäiset häiritsevät molluskat voidaan poistaa puudutusvoidetta (Emla) käyttäen, pinseteillä tai neulalla rikkomalla.

KUUMEINEN LAPSI

Kuume on elimistön normaali ja tarkoituksenmukainen reaktio infektioitaudeille. Useimmiten kuume on virustaudin aiheuttama. Kuumetta voidaan seurata ja hoitaa kotona useita päiviä, mikäli lapsi on hyvävointinen, jaksaa leikkiä ja seurata ympäristöä.

Mikäli lapsi on poikkeuksellisen sairaan oloinen, juo huonosti, yleistila on heikentynyt tai hänellä on esim.

- hengitysvaikeutta
- tajunnan heikkenemistä, sekavuutta, ärtyisyyttä
- voimakasta päänsärkyä, niskajäykkyyttä
- verenpurkaumia iholla
- käsittelyarkuutta (lapsi parahtaa itkuun koskiessa)
- kouristelua
- voimakasta vatsakipua



... on lapsi toimitettava viipymättä lääkäriin.

Lapselle on syytä varata aika lääkäriin myös korvakivun ja virtsavaivojen vuoksi tai jos kuumeen syy on epäselvä. Lääkärikäynti on aiheellinen myös alle 3kk:n ikäisen lapsen kuumeillessa selvästi (3-6 kk:n ikäinen myös herkästi lääkärin arvioon).

KOTIHOITO-OHJEITA

- Viileä huone ja kevyt vaatetus
- Kuume-kipulääkityksenä lapselle ensisijaisesti **Parasetamolia** (Pamol F, Panadol) → kerta-annos 15 mg/kg (max 4 kertaa/vrk).

Tarvittaessa voi parasetamolin rinnalla käyttää tulehduskipulääkkeitä esim.

Ibuprofeenia (Burana) → kerta-annos on 10 mg/kg (max 4 kertaa/vrk) **tai**

Naprokseenia (Pronaxen) → kerta-annos on 5 mg/kg (max 2 kertaa/vrk).

Huom! alle 3kk:n ikäiselle lapselle kuumelääkitys vain lääkärin määräyksellä

Kuumelääkkeen vaikutus on n. 1½ C:n lämmön alenema 1-2 tunnin kuluessa lääkkeen ottamisesta ja vaikutuksen kesto on 5-6 tuntia.

- Runsas juominen → kuume lisää nesteen tarvetta 10%/kuumeaste ja neste viilentää elimistöä.
- Kevyt, lapselle maistuva ruoka. Kuumeisen lapsen ruokahalu on usein alentunut mistä ei ole syytä huolestua.
- Fyysisen rasituksen (esim. urheilun) välttäminen.
- Tarvittaessa muiden oireiden helpottaminen (esim. kostean ilman hengittäminen ja sängyn päätypuolen kohottaminen nuha/yskäoireiselle).

Mikäli lääkäri on määrännyt lapselle antibioottikuurin, se on bakteeritaudin hoitoon tarkoitettu. Antibiootit eivät ole kuumelääkkeitä, eivätkä tehoa virustauteihin. Antibioottikuurin aikana kuume ei laske heti, vaan yleensä vasta 2-3 vrk:n kuluessa. Jos lapsella on kipua ja/tai kuumetta on kuume-kipulääkettä syytä käyttää, vaikka lapselle olisi määrätty antibioottikuuri.

RIPULOIVA/OKSENTELEVA LAPSI

Ripulitaudit ovat yleensä virusten aiheuttamia. Tautiin liittyy usein myös oksentelua ja kuumetta. Oksentelu-ripulitaudit ovat yleensä 2-5 pv:n tauteja ja paranevat itsestään. Pienten lasten rotavirusripuli voi kuitenkin pitkittyä ja kestää yli viikon. **Tärkeintä on huolehtia riittävästä nesteytyksestä ja seurata lapsen vireystilaa. Kuivunut lapsi on väsähtänyt.**

KOTIHOITO-OHJEITA

- Ripulin ja oksentelun alettua on tärkeää antaa runsaasti nesteitä. Laimeat mehut, maitotuotteet, vellit ja kiisselit ovat suositeltavia. Kovin sokeripitoisia juomia kannattaa välttää, koska ne voivat pahentaa ripulia. Tärkeintä on kuitenkin saada lapsi juomaan, joten mikä lapselle maistuu sitä voi antaa. Jos lasta imetetään, kannattaa rintamaitoa tarjota tavallista tiheämmin. Juotavaa kannattaa tarjota tiheästi pieniä määriä kerrallaan, vaikka se tulisi saman tien pois.

NESTEEN TARVE RIPULI/OKSENNUSTAUDIN AIKANA

Normaali nesteentarve + menetetty nestemäärä
(+ kuumeisella 10%:n lisäys/kuumeaste)

| Paino | Normaali nesteen tarve/vrk |
|---------|----------------------------|
| 4-10kg | 400-1000ml |
| 10-20kg | 1000-1500ml |
| 20-30kg | 1500-1700ml |



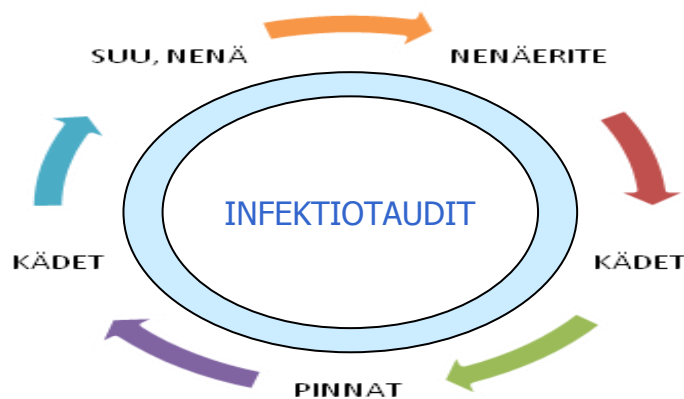
- Apteekista on saatavilla nestetasapainon tukemiseen erilaisia ripulijuomajauheita, joita kannattaa käyttää mikäli ripuli ja oksentelu on voimakasta. (tai kotitekoisena: 1 litra täysmehua + 1 litra vettä + 1tl suolaa + 1rkl rypälesokeria)
- Maitohappobakteeria sisältävät tuotteet eli probiootit ovat myös suositeltavia, koska niiden on todettu nopeuttavan parantumista.
- Jos lapsi lisäksi kuumeilee, huolehdi tarvittaessa kuumelääkityksestä.

MILLOIN LÄÄKÄRIN ARVIOON ?

- Alle 6 kk:n ikäinen lapsi
- Lapsi muuttuu poikkeuksellisen väsyneeksi ja huonokuntoiseksi
- Lapsi juo vain niukasti
- Lapsi toistetusti oksentaa kaiken juomansa
- Ripuli pahenee selvästi
- Lapsi valittaa vatsakipua
- Ulostesiin ilmaantuu verta

HYGIENIAOHJEITA TARTUNTOJEN EHKÄISEMISEKSI

Infektiopotilas tartuttaa jo ennen oireiden alkamista. Itämisaika on yleensä muutama päivä. Tartuntoja on käytännössä vaikea välttää. Flunssaisena ei kuitenkaan kannata pärskiä käsiin, vaan nenäliinaan (tai hihaan), jonka laittaa heti käytön jälkeen roskeen, koska infektiot tarttuvat herkästi käsien välityksellä;



Infektiotautien ehkäisemisessä käsien saippuapesu ja huolellinen kuivaus on tärkein yksittäinen toimenpide kotona, päivähoitossa, koulussa ja työpaikoilla. Se on tehokkain tapa suojata itseään ja muita tartunnoilta. Saippuapesun lisäksi myös käsihuuhteen käyttö on suositeltavaa etenkin epidemia-aikoina tai tilanteissa missä saippuapesu ei ole mahdollista. Taudit myös pitkittyvät ja leviävät, jos lapsi menee sairaana tai puolikuntoisena päivähoitoon tai kouluun.

INFEKTIOTA SAIRASTAVAN LAPSEN ERISTYS PÄIVÄHOIDOSTA TAI KOULUSTA

Suosituksot ovat suuntaa antavia. Kokonaisuus ja lapsen vointi ratkaisevat. Epidemiatilanteissa (esim. tulirokko, norovirus jne.) voi olla järkevää pitää lapsi poissa päivähoitosta.

KUUME

Kuumeinen lapsi ei voi mennä päivähoitoon/kouluun. Lapsen voi viedä päivähoitoon/kouluun kun kuumeeton aikaa on yli 1 vrk.

YSKÄ JA NUHA

Lapsi voi mennä päivähoitoon/kouluun jos yleisvointi sen sallii, eikä lapsella ole muita oireita tarttuvasta taudista. Lapsen on oltava niin terve, että hän jaksaa ulkoilla ja leikkiä.

STREPTOKOKKI-INFEKTIOT

(= Bakteerin aiheuttama nielutulehdus eli "Angiina" ja tulirokko)

Eristämisaika on 24 h antibioottihoidon aloittamisesta. Kotihoitoajan pituuden ratkaisee kuume ja yleisvointi.

KORVATULEHDUS

Osa limaisista hengitystieinfektioista johtaa korvatulehdukseen. Korvatulehdus ei tartu lapsesta toiseen. Lapsi voi mennä päivähoitoon/kouluun kun kuume ja yleisvointi sen sallivat. Mikäli korvasta vuotaa kuitenkin märkää, on kotihoito suositeltavaa.

SILMÄTULEHDUS

Aiheuttajat ovat samoja viruksia ja bakteereita, jotka aiheuttavat lasten hengitystieinfektioita. Siksi lasta, jonka silmä rähmii, ei tarvitse välittömästi poistaa päivähoidosta/koulusta tartuntavaaran vuoksi. Silmätippojen aloittamisen jälkeen (voimakkaimman rähmimisen ajan) vuorokauden kotihoito yleensä riittää. Lievä silmän punotus ei ole este päivähoidolle, eikä pitkäaikaiset tapaukset jossa odotellaan sondeerausta.

RIPULI JA OKSENTELU

Ripuloivia ja oksentelevia lapsia hoidetaan kotona kunnes oireet loppuvat. Oireetonta aikaa on oltava vähintään 1 vrk ennen päivähoitoon palaamista, norovirus-epidemian aikana 2 vrk.

VAUVAROKKO

Lapsi voi palata päivähoitoon/kouluun heti yleisvoinnin ja kuumeen salliessa.

VESIROKKO

Eristämisaika on vähintään 5-6 vrk ihottuman puhkeamisesta, kunnes ruvet ovat kuivuneet.

ENTEROROKKO

Lapsi voi palata päivähoitoon/kouluun heti yleisvoinnin ja kuumeen salliessa. Ihottuman vuoksi eristystä ei tarvita.

PARVOROKKO

Lapsi voi palata päivähoitoon/kouluun heti yleisvoinnin ja kuumeen salliessa. Ihottuman vuoksi eristystä ei tarvita.

MÄRKÄRUPI

Eristämisaika on niin kauan kun märkiviä rupia esiintyy tai vähintään 24h suun kautta otettavan ja 48h paikallisen antibioottihoidon aloittamisesta.

ONTELOSYYLÄT

Lapsi voi olla päivähoidossa/koulussa tavalliseen tapaan eikä rajoituksia tarvita.

KIHOMADOT

Eristys on tarpeeton. Lääkehoito annetaan kotona ja mieluummin koko perheelle samanaikaisesti. Jos lapsella todetaan kihomatoja on syytä informoida päivänhoidossa muiden lasten vanhempia. Kihomadoista löydät erillisen ohjeen terveyskeskuksesta tai www.lapua.fi/terveyspalvelut/potilasohjeet.

PÄÄTÄIT TAI SYYHY

Eristämisaika on 24 h lääkehoidon aloittamisesta. Jos lapsella todetaan päätäitä tai syyhy on syytä informoida päivänhoidossa muiden lasten vanhempia. Päätäistä löydät erillisen ohjeen terveyskeskuksesta tai www.lapua.fi/terveyspalvelut/potilasohjeet.

TILAPÄINEN HOITOVAPAA

Suomen työsopimuslaki takaa kaikille alle 10-vuotiaiden lasten vanhemmille oikeuden jäädä pois töistä enintään neljäksi työpäiväksi kerrallaan, äkillisesti sairastuneen lapsen hoitamiseksi tai hoidon järjestämiseksi (=tilapäinen hoitovapaa). Työehtosopimuksesta ja työnantajasta riippuen kotihoitopäivät ovat palkallisia tai palkattomia. Sairaanhoidaja tai terveydenhoitaja voi kirjoittaa todistuksen lapsen sairaudesta, mikäli työnantaja sen vaatii.

Lisätietoja sairauksista: www.terveyskirjasto.fi

Lapuan kaupungin terveyskeskus

Potilasohjeet 8/2015 HH/PKA

Sairaalantie 3
62100 Lapua

Puh. (06) 438 4844
poli.tk@lapua.fi