



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD  
FISC - K5**

## **KUĆNA APOTEKA ZA PORODICE SA DJECOM**



bosnia/bosnisk

## Kućna apoteka za porodice sa djecom

### Protiv temperature

Dijete koje ima temperaturu često plače, nerado pije i nemirno spava. Važno je ipak da se što češće djetetu pokuša dati tekućina u malim količinama, čak i ako dijete to ne želi. Ako dijete ima snage da se igra ili sluša bajke to znači da nije ozbiljno bolesno. Da bi se osjećalo bolje, djetetu se takođe mogu dati tablete za snižavanje temperature. Kad temperatura spadne dijete želi da pije više nego obično. Lijek za snižavanje temperature, koji se djetetu daje prije spavanja, osigurava mu mirniji san. Na primjer paracetamol je lijek koji snižava temperaturu i može se kupiti u apoteci bez recepta.

Za porodice sa djecom je takođe važno da imaju **toplomjer**, zbog praćenja temperature. Najpouzdaniji je toplomjer kojim se temperatura mjeri rektalno.

Ako se želi dobiti tačna tjelesna temperatura, najbolje ju je izmjeriti rektalno. Normalna tjelesna temperatura je 37 stepeni, izmjerena u rektumu (zadnjem crijevu). Ako je temperatura izmjerena u zadnjem crijevu ujutro 37,5 stepeni ili viša, znak je da se radi o temperaturi. Uveče je tjelesna temperatura viša, te se tada računa tek od 37,8 stepeni da osoba ima temperaturu. Ovo se ne donosi na malu djecu. Za njih se računa da su dobili temperaturu tek ako ista na toplomjeru pređe 38-38,5 stepeni.

Temperatura izmjerena ispod pazuha ili u uhu ne pokazuje pravu vrijednost tjelesne temperature. Ona je nešto niža nego ona koja se mjeri u rektumu, te nije najpouzdanija, ali ipak upućuje na to kada se radi o povišenoj temperaturi.

### Protiv bolova

Bolesnom djetetu se mogu dati lijekovi protiv bolova, npr. kad se dijete povrijedilo, kad ima bolove u ušima ili kad se dijete opeklo. Djetetu koje ima bolove u stomaku se ne smiju davati lijekovi protiv bolova prije nego što ste se o tome savjetovali sa ljekarom.

U apoteci se može bez recepta kupiti npr. paracetamol, koji djeca dobro podnose i koji je djelotvoran lijek protiv bolova.

### Bazne kreme

Bazne kreme se koriste za suhu kožu.

### Kortizonske kreme protiv osipa

Kortizonske kreme se koriste kod atopijskih osipa, a takođe ublažavaju svrab kod uboda insekata.

Važno je kremu pravilno koristiti. Ako je ljekar propisao kortizonsku kremu, važno je da se uvijek pridržavate njegovih uputa za korištenje ove kreme. U pravilu je najbolje kraće vrijeme intenzivno koristiti kortizonske kreme. Ako ljekar nije drugačije propisao, krema se na djetetovu kožu može namazati dva puta u toku 24 sata u periodu od 4 dana, a nakon toga jednom dnevno naredna četiri dana. Napravite zatim pauzu i ne koristite kremu najmanje deset dana. Mažite kremom samo one dijelove kože na kojima se pojavio osip.

Ne koristite kortizonske kreme samo dan, dva jer to samo aktivira osip na koži. Ako se pridržavate napred navedenih uputa, postićete te najbolje rezultate sa najmanjom količinom kortizona.

Kortizonska krema se često kombinuje sa baznom kremom.



## **Kapi za nos**

Kapi za nos se koriste kad je nosna sluznica otečena, npr. kod gripe. Kapi za nos smanjuju natečenost u sluznici, a dijete lakše diše. Istovremeno se otvaraju kanali prema srednjem uhu.

Instrukcije za korištenje kapi za nos: recite djetetu da ispuše nos; položite dijete na leđa sa glavom što više savijenom prema dole i okrenutom na jednu stranu; nakapajte kapi u onu nozdrvu koja leži najniže i držite dijete mirno 30 sekundi; okrenite glavu na drugu stranu i nakapajte i u drugu nozdrvu držeći dijete opet mirno 30 sekundi. Kapi za nos se mogu koristiti najduže sedmicu dana. Dugotrajna upotreba iritira nosnu sluznicu, a nos se osjeća začepljenim čitavo vrijeme.

## **Protiv glavobolje**

U slučaju povremenih glavobolja i migrena mogu se koristiti obični lijekovi protiv bolova, kao što je npr. paracetamol. Vodite računa da svakodnevna upotreba lijekova protiv bolova može i sama biti uzročnik glavobolja. Ako sumnjate da vaše dijete boluje od migrene, što je prilično neuobičajno, trebate dijete odvesti ljekaru.

## **Čepići**

Čepići se koriste tako što se svojim tupim krajem stave u analni otvor (drugim riječima obrnuto od onoga što bi se činilo normalnim), kako bi izbjegli da oni odmah iskliznu van. Čepići djeluju brže od tableta i lako ih je koristiti kod male djece.

## **Materijal za previjanje**

Dobro je očistiti prljavu ranu tekućom vodom i sterilizacijskim sredstvom za čišćenje kože. Za manje rane potrebno je da kod kuće imate flastere raznih veličina.

## **Tablete**

Većinu tableta možete zdrobiti u prah između dvije kašike. Izmještajte prah sa malo soka i vodite računa da dijete popije sav sok. Sve tablete nije moguće zdrobiti u prah, raspitajte se o tome u apoteci. Neke tablete se rastvaraju u vodi. Kad se tableta rastopila u vodi možete dati djetetu da popije. Tablete za capanje se tope u ustima ili se mogu rastvoriti u vodi.

## **Protiv kašlja**

Roditelji, naravno, žele pomoći svojoj djeci kad kašlju. Na tržištu ima različitih vrsta lijekova protiv kašlja. Prema istraživanjima lijekovi protiv kašlja gotovo da nemaju nikakvo djelovanje na običan kašalj. Samo djeca koja boluju od astme ili astmatičnog akutnog bronhitisa trebaju uzimati lijekove.

Ako dijete ima astmu ili astmatični akutni bronhitis disanje mu se može olakšati podizanjem jastuka u krevetu. Ljekar može propisati lijekove za spriječavanje astme i proširenje disajnih puteva, što olakšava disanje i ublažava kašalj. Ovi lijekovi se mogu dobiti samo na ljekarski recept.

## **Antibiotici**

Antibiotike može propisati samo ljekar a koriste se kod infekcija izazvanih bakterijama. Antibiotici nemaju nikakvo djelovanje na infekcije izazvane virusima. Na primjer upala grla i upala u srednjem uhu mogu biti uzrokovane bakterijama ili virusima. Simptom svih infekcija je temperatura, ali daleko od toga da sva djeca trebaju antibiotike. Teško je da čovjek sam procijeni da li je infekcija izazvana bakterijama ili virusima. Ljekar može pregledati dijete, te odlučiti da li su djetetu potrebni antibiotici.



Zavisno od vrste infekcije dijete bi trebalo uzimati antibiotike 7-10 dana. Važno je da se popije čitava kura antibiotika. Dijete često ozdravi već nakon nekoliko dana nakon otpočinjanja sa kurom, ali ako se tada prestane sa antibioticima bolest može ponovo izbiti jače nego prije.

Pencilin se maloj djeci može dati u obliku tečne mješavine lijeka. Najveći problem sa ovom mješavinom ja da ona eventualno može imati neprijatan ukus. Ukus pencilina se djelimično može neutralizovati dodavanjem manje količine soka u mješavinu lijeka. Djetetu se na šaljiv način može reći da začepi nos dok mu se daju lijekovi, na taj način dijete slabije osjeti okus lijeka. Odmah nakon uzimanja lijeka dajte djetetu da nešto pojede ili popije.

Kad je u pitanju beba, može se iskoristiti njen refleks gutanja i isprazniti mješavinu lijeka iz jedne šprice u djetetova usta što je dublje moguće. Šprica se dobije uz lijek ili se može nabaviti u apoteci.

### **Floridral**

Floridral je sredstvo protiv proliva koje sadrži Lactobacillus GG-bakteriju mliječne kiseline. Proliv je bolest koju uzrokuju virusi ili bakterije, a manifestuje se u vodenastom ili rijetkom izmetu. Kod proliva se gubi tekućina i sol radi čega organizam dolazi u opasnost da se balans tekućine poremeti. Povraćanja i temperatura povećavaju rizik od dehidracije. Kod proliva dolazi do poremećaja normalne bakterijske flore u crijevima.

Floridral sadrži glukozu i elektrolite. Uzimanjem ovog lijeka za vrijeme proliva se na jednostavan način osigurava ravnoteža tekućine u organizmu. Otopina elektrolita pomaže organizmu da prikupi i zadrži vodu.

### **Osmosal**

Osmosal se može koristiti kao zamjena za Floridral, ali ne sadrži bakteriju mliječne kiseline.

