



KÖHÖGÉS

Amit tudnod kell a köhögésről

A köhögés tulajdonképpen egy reflex, melynek feladata a légzést gátló idegen anyagok eltávolítása, a légutak megtisztítása (baktériumok, por, allergének, váladék stb.).

A légutak nyálkahártyája rendkívül érzékeny, melyben számtalan érzékelő van. Ezeknek az ingerlése jelet küld az agyunkban található köhögési központba. Az agy erre kiadja a parancsot, és a megfelelő izmokat összehangolt működésbe hozza (gége, rekeszizom, hasi-és bordaközi izmok), elkezdünk köhögni.

A levegő nagy sebességgel, jellegzetes hanggal kiáramlik a tüdőből, magával ragadva, kifelé sodorva az irritáló anyagokat. Erre rásegít a nyálkahártyában található apró csillószőrök, ostorszerű, kifelé terelő mozgása is. A köhögés tehát hasznos, fontos feladatot lát el, melynek elsődleges célja a légutak tisztántartása és védelme.

A köhögés, a lázhoz és a fájdalomhoz hasonlóan egy tünet, nem betegség. Az első feladat mindig az okok feltárása. Vagyis az, hogy milyen gyógyszert választunk a köhögés kezelésére elsősorban attól függ, hogy valójában mi okozza.



A köhögésnek számos oka lehet (szívbetegség, reflux, gyógyszer mellékhatás, krónikus légzőszervi betegség, stb.), de gyermekeknél leggyakrabban mégis a felső-, vagy alsólégúti fertőzésekkel és az allergiával kapcsolatban találkozunk vele, ezért ebben a fejezetben elsősorban ezeknek a kezeléséről fogok írni, a ritkább típusokat csak megemlítem.

A legelső kérdés, amit el kell döntened: Szárason, vagy hurutosan köhög a gyermek?

Sokszor azt tapasztalom, hogy a szülők nem tudják mi a különbség. Ezért összefoglalom a főbb okokat, jellemzőket, és hanganyagot is csatolok segítségképpen.

1. Száraz köhögés

A száraz köhögést legkönnyebben onnan tudod felismerni, hogy nem köhög fel váladékot a gyermek. Hiányzik a köhögésből a szörcsögő hang, és a végén nincs semmi kiköpni, vagy lenyelni való a szájban. Egyszerűen valami irritálja a légutak nyálkahártyáját, és beindul a köhögés reflexes folyamata.

Ilyen hangja van a száraz köhögésnek:



<https://www.malnalevelpatika.hu/tudastar/szaraz-kohoges>

MI OKOZHAT SZÁRAZ KÖHÖGÉST?

1. A légúti fertőzés kezdetén a gyulladt, kiszáradt, érzékeny, irritált nyálkahártya.
2. A légúti fertőzések végén – mikor már nem jön fel váladék –, a légutak túlérzékenysége.
3. Éjszaka a garaton visszacsorgó váladék.
4. Allergia.
5. A légutakba kerülő idegen anyagok (étel, por).
6. Visszaáramló, a garatot és a légutakat irritáló, maró gyomorsav, vagy annak gőze (reflux).
7. Gyógyszerek mellékhatása.

Száraz köhögéssel gyermekeknél legtöbbször az első négy esetben találkozhatasz, ezért ezeknek a kezelését fogom kifejteni.

HOGYAN TUDOD CSILLAPÍTANI A SZÁRAZ KÖHÖGÉST?

2 éves kor alatt

Amennyiben a gyermek 2 éves kor alatti, ne kezelgesd önállóan otthon!

Mit tehetsz ilyenkor?

1. Minden esetben vidd orvoshoz, hogy meg tudja hallgatni, a légutak melyik része érintett (alsó, felső) és mi okozza a köhögést!
2. Ne adj neki se köhögéscsillapítót, se köptetőt!
3. Fokozottan figyelj az orr tisztítására. Gyakran szívó ki az orrából a váladékot, és használj orrsprayt, ami hatékonyan kidugítja az orrát. Ne feledd, az egészen kicsi csecsemők még nem tudnak a szájukon levegőt venni. Ezért ezt a pontot különösen vedd komolyan! Olvasd el az orrdugulással kapcsolatos fejezetet (85. oldal).
4. Párásíts a szobában, melyhez használj fiziológiás, nagy tisztaságú sóoldatot. Erről bővebben az orrdugulással kapcsolatos fejezetben olvashatsz.

- Figyelj a megfelelő folyadékpótlásra! Minél több folyadékot iszik a gyermek, annál jobban felhígul, és annál könnyebben eltávolítható a váladék a légutakból.

2 éves kor felett

A válasz logikusan az lenne, hogy köhögéscsillapítóval, ez azonban nem mindig ilyen egyszerű. Miért? Mert a köhögéscsillapító gyógyszerek a köhögési reflexet gátolják vagy központilag az agyban, vagy a légutakban. Csökkentik a köhögés gyakoriságát és intenzitását. Vagyis kikapcsolják a szervezet természetes védelmi mechanizmusát. Ezért viszonylag ritkán alkalmazunk valódi köhögéscsillapítót. Ilyen eset, amikor a köhögés nagyon kínzó és kifárasztja a gyermeket, vagy gátolja az éjszakai pihenését. Mivel az irritáció megszüntetése a cél, minden olyan módszer, ami bevonja, megnyugtatja a légutakat, vagy fokozza a védő-nyálka termelődését, csökkenti a köhögési ingert. Ezért lehet hatékony köhögéscsillapító a párasítás, az inhalátor, vagy akár -furcsa módon- bizonyos köptető szerek alkalmazása.

Nézzük a leggyakoribb száraz köhögést okozó eseteket, és hogy mit használhatsz a csillapításukra!

1. LÉGÚTI FERTŐZÉS KEZDETÉN GYULLADT, KISZÁRADT, ÉRZÉKENY, IRRITÁLT NYÁLKAHÁRTYA ESETÉN

A köhögés leggyakrabban a vírusos, vagy bakteriális felső légúti fertőzések kapcsán alakul ki. A kórokozók a garat (torok) nyálkahártyáját rendkívüli módon kiszáradtják, ami kaparó, irritáló érzést okoz, és köhögésre ösztönöz. Emellett az alsóbb légutak felszíne is gyulladásba kerülhet, ami folyamatosan ingerli a köhögési receptorokat.

Mit adhatsz ilyenkor?

- Jótékony hatásúak ilyenkor azok a köptetőszerek, melyek fokozzák a természetes, védő nyák termelődését, ami aztán bevonja, és megnyugtatja a kiszáradt nyálkahártyát, hígítja a váladékot és felszakítja a köhögést.
 - Ambroxol és bromhexin, tartalmú szerek.*
Hatásukra híg, elfolyósodott váladék termelődik, mely egyrészt bevonja, megnyugtatja a légutakat, másrészt megindítja a termelt nyák felköhögését és gátolja annak letapadását. Végeredményben elindul a légutakban egy híg váladéktermelődés, melyet aztán könnyű lesz felköhögni. 2 éves kortól alkalmazhatóak, napi háromszori adagolással, a váladék felköhögésének megindulásáig, maximum 4-5 napig. Ezeket mindig evés után adagold!
 - Orvosi ziliz (3 év), Izlandi zuzmó (1 év), Lándzsás útifű (3 év), Hársfatea (2 év).*
Ezeknek a gyógynövényeknek magas a nyálka tartalmuk, ezért a belőlük készült szerek bevonják, megnyugtatják a légutakat, csökkentve a köhögési ingert. Emellett szintén hígítják, elfolyósítják a termelt váladékot, ami nem tud letapadni, felszakadva, könnyen felköhöghetővé válik.
 - Dél-afrikai muskátli kivonata (pelargonium sidoides).*
6 éves kortól alkalmazható. A köhögés csillapításán kívül vírus- és baktériumellenes, továbbá immunrendszert támogató hatással rendelkezik.
- Abban az esetben, ha az első pontban említett nyálkahártya bevonók nem használnak és nagyon irritáló, a gyermeket kifárasztó száraz köhögéssel van dolgod, adhatsz köhögéscsillapítót, de csak este. A gyógyulás szempontjából fontos,

hogyan tudja pihenni magát, ezért éjszakára akkor is csillapíthatod a köhögését, ha a váladék elkezd felszakadni.

- *Dextrometorfán tartalmú gyógyszerek.*

Az agyban, a köhögés központjában hat. Csökkenti a köhögési rohamok gyakoriságát és intenzitását anélkül, hogy a reflexet teljesen elnyomná. Enyhén nyugtató hatású, vény nélkül is kapható, 6 éves kortól alkalmazható hatásos köhögéscsillapító.

- *Prenoxdiazin tartalmú gyógyszerek.*

A légutak érzékenységét csökkenti, enyhén tágítja a hörgőket, ezáltal megkönnyíti a légzést. Hivatalosan 1 éves kortól alkalmazható. Mivel ez a hatóanyag csak tabletta formájában van forgalomban, kicsiknek elporított, feloldott formában add!

2. FERTŐZÉS, NÁTHA VÉGÉN, AMIKOR MÁR NEM JÖN FEL VÁLADÉK ÉS A LÉGUTAK TÚLÉRZÉKENYEK

Egy felső-, vagy alsólégúti fertőzés lezajlása után a köhögés az egyetlen tünet, mely akár még hetekig (6 hétig is!) fennmaradhat. Miután a hurutot már felköhögte a gyermek, gyakran előfordul, hogy a köhögés ismét szárazzá, kínzóvá válik és csak lassan, fokozatosan enyhül. Abban az esetben, ha a köhögést más tünet (láz, orrfolyás) is kíséri, esetleg rosszabbodik, gondold meg a szövődmény lehetőségére, ezért ilyenkor vidd el újra orvoshoz a gyermeket! Normális körülmények között a köhögés végső lecsengéséig köhögéscsillapító készítményeket és nyálkahártya bevonó hatású szereket alkalmazhatsz.

1. Köhögéscsillapítók:

- *Dextrometorfán*

Csökkenti a köhögési rohamok gyakoriságát, és intenzitását, enyhén nyugtató hatású, így segít a végső száraz köhögéses szakasz levezetésében. Elsősorban

éjszakára szoktam javasolni, de ha rossz a gyermek közérzete, fáj a sok köhögéstől a feje vagy a hasa, és kimerült, adhatsz neki nappalra is. Előtte győződj meg róla, hogy köhögéskor már biztosan nem jön fel váladék. 6 éves kortól alkalmazható.

- *Prenoxdiazin*

Főleg éjszakára, de szükség esetén, váladékmentes köhögéskor nappalra is javasolható.

2. Nyálkahártya bevonó készítmények:

- *Orvosi ziliz (3 év), Izlandi zuzmó (1 év), Lándzsás útifű (3 év), Hársfatea (2 év).*

Magas a nyálka tartalmuk, ezért a belőlük készült szerek bevonják, megnyugtatják a légutakat, csökkentve a köhögési ingeret.

3. ÉJSZAKA A GARATON VISSZACSORGÓ VÁLADÉK ÁLTAL OKOZOTT IRRITÁCIÓ

A légúti fertőzés kezdeti, még inkább csak az orrüregeket érintő szakaszában jellemző. Gyakran éjszaka jelentkezik, mikor a gyermek fekszik, és az orrüregéből a váladék a garaton végig csorogva irritálja, csiklandozza a nyálkahártyáját. Ennek oka elsősorban, az orrüregben felgyülemlött, pangó váladék.

Mit tehetsz ellene?

- Tisztítsd ki a gyermek orrát, és használj érszűkítő, nyálkahártyalohasztó orrsprayt! (Olvasd el az orrdugulás fejezetet (85. oldal)!)
- Amennyiben nagyon sok váladék termelődik az orrában, éjszakára adhatsz neki antihisztamint (cetirizin, loratadin).
- Adhatsz Orvosi ziliz (3 év), Izlandi zuzmó (1 év), vagy Lándzsás útifű (3 év) tartalmú készítményt. Ezeknek

magas a nyálka tartalma, ezáltal bevonják, megnyugtattják a légutakat.

- Polcold fel a gyermek fejét, hogy megakadályozd a váladék hátra csorgását.
- Abban az esetben, ha semmi más nem használ, éjszákára adhatsz köhögéscsillapítót (dextrometorfán, pre-noxdiazin).

4. ALLERGIA

A légúti allergia előfordulása manapság sajnos egyre gyakoribb. Megjelenése általában szezonális (fű, fa virágzás), kivéve, mikor az allergén egész évben jelen van (pl.: poratka, háziállat). Ilyenkor a köhögés elhúzódóvá válhat. Lényeges, hogy ezeket az okokat minél hamarabb felismerjék, mert hosszútávon a légutak túlérzékennyé válhatnak, és megnő az esélye, hogy az allergia átalakuljon asztmává (allergia eredetű asztma). A légúti allergia kezelése gyermekek esetén mindenképpen komplex, orvosi felügyeletet igénylő feladat!

Az allergiás eredetű köhögés kezeléséről bővebben az allergiával foglalkozó fejezetben (173. oldal) olvashatsz.

Milyen egyéb módszereket alkalmazhatsz száraz köhögésre?

PÁRÁSÍTS A SZOBÁBAN!

A párásítás nedvesíti, bevonja és megnyugtatta a nyálkahártyákat. Erre használhatsz ultrahangos párásítót, ami halk és így éjszaka sem zavaró a működése. A párásítóba nagy tisztaságú, izotóniás sóoldatot tölts. A pára segít a váladék fellazításában és eltávolításában is. A készüléket gyakran és megfelelően tisztítsd, mert a só kicsapódhat az apró alkatrészekben és tönkreteheti a készüléket. Időnként fertőtlenítsd ki, nehogy megtelepedjenek benne a kórokozók.

HASZNÁLJ INHALÁTORT!

Az inhalátorok a vizet porlasztják, sokkal kisebb szemcseméretet eredményezve, mint a párásítók. Mivel az előállított páraszemcse sokkal apróbb, a légutakban is mélyebbre képes hatolni. A párárt, maszk segítségével lehet még hatékonyabban belélegezni. Ultrahangos és kompressziós változatban kaphatóak, melyek hatékonysága azonos, viszont az utóbbi változat jóval zajosabb. Inhalátort használva a nyálkahártya nedvesítése és a hurut oldása is sokkal hatékonyabb, mint ha csak a szobát párásítod. Egészen csecsemőkortól alkalmazható, csak arra figyelj, hogy –mivel ezt közvetlen belélegzi a gyermek– a készülék mindig nagyon tiszta, a felhasznált oldat pedig steril legyen.

- 1 éves kor felett adhatsz mézet (bolti!), alatta viszont soha! A méz a kisgyermekeket allergizálhatja és egy ritka, de nagyon veszélyes baktérium által termelt mérget tartalmazhat, mely a legkisebbeknél légzésbénulást okozhat (botulizmus). A házi méz ilyen szempontból különösen veszélyes, ezért ilyet csak 3 éves kor felett alkalmazz!
- 5 éves kor feletti gyermeknek adhatsz szopogatni való cukorkát. Ez lehet akár torokfertőtlenítőt tartalmazó készítmény, de sima cukor is. Azt, hogy melyik torokfertőtlenítőt használhatja ennyi idősen, megtalálod a fájdalommal kapcsolatos fejezetben (67. oldal). A cukor szopogatásakor fokozódik a nyáltermelődés, ami bevonja, nedvesíti és megnyugtatta a nyálkahártyát a torokban. Mikor cukrot adsz neki, mindig légy mellette, és figyelj rá, nehogy félrenyelje. Ilyenkor különösen fontos, hogy sok folyadékot igyon a gyermek, mert csak így tud a légutak nyálkahártyája megfelelően nedvesedni.

2. Hurutos köhögés

A hurutos köhögést onnan ismered fel, hogy a gyermek váladékot, köpetet köhög fel, melyet aztán lenyel, vagy kiköp. A légutakban termelődött nyák szörcsögő, gurgulázó hang kíséretében jön fel.

Ilyen hangja van a hurutos köhögésnek:



<https://www.malnalevelpatika.hu/tudastar/hurutos-kohoges>

Felső, vagy alsólégúti fertőzések során, ha köhögés alakul ki, az általában szárazon indul, majd előbb-utóbb hurutossá válik, felszakad. A váladék feloldását, hígítását, felköhögésének megkönnyítését szolgálják a köptető szerek. Amennyiben a köhögés nehezen alakul át hurutossá, vagy a váladék túl sűrű, nehezen felszakadó, segítheted a folyamatot hurutoldó, köptető készítmények adásával.

Figyeld rá, hogy az utolsó adag köptető beadását legkésőbb délután 6 órára időzítsd, különben éjjel nem fog tudni aludni a gyermek.

A hurutos köhögést nem szabad csillapítani, elfojtani, mert a visszatartott váladék rontja a gázcserét, és akár másodlagos fertőzésekhez (pl.: tüdőgyulladás) vezethet. Egyetlen esetben adhatsz ilyenkor köhögéscsillapítót, akkor, ha a gyermek éjjel

nem tud aludni, pihenni a köhögéstől. Ilyenkor is csak éjszakára adj csillapítót, nappal mindenképpen a hurutoldásra koncentrálj!

HOGYAN TUDOD KEZELNI?

2 éves kor alatt.

Amennyiben a gyermek 2 éves kor alatti, mindenképpen vidd orvoshoz!

Mit tehetsz még ezen felül?

1. Ne adj neki se köhögéscsillapítót, se köptetőt!
2. Fokozottan figyelj az orr tisztítására. Gyakran szívd ki az orrából a váladékot, és használj olyan orrsprayt, ami hatékonyan kidugítja az orrát. Olvasd el az orrdugulással kapcsolatos fejezetet (85. oldal)!
3. Párásíts a szobában, melyhez használj fiziológiás, nagy tisztaságú sóoldatot. Erről bővebben az orrdugulással kapcsolatos fejezetben olvashatsz.
4. Figyelj a megfelelő folyadék pótlására. Minél több folyadékot iszik a gyermek, annál jobban felhígul, és annál könnyebben eltávolítható a váladék a légutakból.
5. Lehetőség szerint tartsd minél többet függőleges helyzetben, és óvatosan, gyengéden ütögesd kézfejjel a lapockája között! Ez arra fogja készíteni, hogy köhögjön!

2 éves kor felett.

Mikor milyen köptetőt alkalmazz?

1. *A kezdeti száraz köhögést követően, mikor megindul a váladéktermelés a légutakban is.*

Ezt hétköznapi nyelven úgy mondjuk, hogy a gyermek taknya-nyála egybefolyik. Ilyenkor az orr is el van dugulva, a köhögés pedig rohamokban tör a gyermekre. Szárazon indul és csak nagy sokára sikerül valamit felköhögnie.

Mit adhatsz ilyenkor?

- *Antihisztamin (cetirizin, loratadin) tartalmú gyógyszer.*

Abban az esetben adj antihisztamint, ha a váladéktermelődés az orrban nagyon intenzív. Tele van a gyerek orra, folyik is, de hiába tisztítod ki, szinte azonnal újra megtelik. Gyakran tör rá köhögési roham, aminek legfeljebb csak a végén jön fel egy kevés hurut. Ilyenkor – főleg éjszakára – érdemes antihisztamint adni, hogy csökkenjen a váladéktermelődés.

- *Adj olyan köptetőt, mely fokozza a nyáktermelést, ugyanakkor gátolja a váladék letapadását a légutakban.*

Ilyenek az ambroxol, és a brómhexin tartalmú gyógyszerek. Hatásukra fokozódik a természetes, védő nyák termelődése, ami bevonja, megnyugtatja, mintegy átmossa a légutakat, így a kórokozók nem tudnak elszaporodni.

Napi háromszori adagolással, 2 éves kortól alkalmazhatóak a váladék felköhögésének megindulásáig, maximum 4-5 napig. Ezeket mindig evés után adagold.

Alternatív lehetőségként használhatsz borostyán, kakukkfű, kankalin, ipecacuana, vagy guaifenezin tartalmú hurutoldó szereket is. Ezek egy része a gyomorból reflexesen vált ki váladéktermelődést, vagy közvetlenül a légutakban kiválasztódva hígítja a nyákot.

2. *Alsó légúti érintettség esetén (légcsőgyulladás, hörghurut) jelentkező, sűrű, tapadós, olykor sárgás, nehezen felköhöghető váladéktermeléssel járó köhögés.*

Ilyen esetben az acetilcisztein, vagy carbocisztein tartalmú készítmények közül érdemes választani. Ezek segítik leghatékonyabban a már megindult hurutos köhögést. A tapadós nyák termelődését csökkentik, a hígabb, védő bevonatot képző nyák termelését pedig fokozzák. Összes-

ségében a váladék mennyisége csökken, és könnyebben felköhöghető lesz.

Szintén 2 éves kortól adhatóak. Figyelj rá, hogy ha antibiotikumot is szed a gyermeked, az adagolásban minimum 2 óra különbség legyen a kétfajta gyógyszer (antibiotikum-köptető) bevétele között. 4-5 napig alkalmazhatóak, napi háromszori adagolással és sok folyadékkal.

3. *Orrmelléküreg gyulladás szövődménye nyomán kialakuló tartós, hurutos köhögés orrfolyással párosulva.*

Leggyakrabban, az orrmelléküregek gyulladásos szövődményeként fordul elő. A váladék ilyenkor pang az arc-, vagy a homloküregben, ezért elszaporodhatnak bennük a baktériumok, ami állandó fertőzést, gyulladást tarthat fent. A folyamatosan hátra csorgó váladék miatt a gyermek hurutosan köhög. Amennyiben az orrfolyás és a köhögés már több, mint két hete húzódik, vagy egyéb kísérő tünet (láz, fájdalom) lép fel, mindenképp vidd el újra orvoshoz a gyermeket!

Mit tehetsz ilyenkor?

- Adj hurutoldót, ami hígítja a váladékot!

Ilyenkor is az acetilcisztein, vagy a carbocisztein tartalmú készítmények közül érdemes választani. Ezek a hatóanyagok segítenek a melléküregekben pangó sűrű nyákot feldarabolni, elfolyósítani, így könnyebb lesz onnan eltávolítani. Emellett csökkentik a váladék mennyiségét is.

2 éves kortól adhatóak, naponta háromszor adagolva. Fentebb már említettem, de itt is leírom, hogy ha antibiotikumot is szed a gyermeked az adagolásban minimum 2 óra különbség legyen a két gyógyszer (antibiotikum-köptető) bevétele között.

- Alkalmazz olyan gyógynövényeket (tárnicsgyökér, kankalinvirág, feketebodza-virág, vadsóska, vasfű) tartalmazó kivonatokat, melyek segítik az orrmelléküregek tisztítását! Gyulladáscsökkentő hatásuk mellett lazítják a váladékot az orrban, és a melléküregekben is.
- Használj nyákoldó hatású vagy kombinált orrsprayt! Ezekről bővebben az orrdugulással kapcsolatos fejezetben olvashatsz (85. oldal).
- Használj infra-lámpát! Naponta néhány alkalommal, 5-10 percig használhatsz infra-lámpát is a váladék lazítására. Lámpázás után a nyák hígabb, könnyebben eltávolítható lesz, így azonnal szívod ki, vagy ha már nagyobb, kérd meg, hogy fújja ki az orrát.
- Figyelj rá, hogy a gyermek bőségesen fogyasszon folyadékot! Ez ugyanis elengedhetetlen feltétele a váladék felhígulásának.

Mit tehetsz még hurutos köhögés kezelésére?

PÁRÁSÍTS A SZOBÁBAN!

A párasítás hígítja, fellazítja a légutakban lévő váladékot, így megkönnyíti annak eltávolítását, felköhögését. Egyes alkalikus gyógyvizek hurutoldó hatása még intenzívebb, mint a sóoldaté, így ha nehezen szakad fel a váladék, használd őket a párasítóba.

HASZNÁLJ INHALÁTORT!

Az inhalátorba is használhatsz alkalikus gyógyvizet. Ezt beinhalálva még eredményesebb lehet a váladékoldás. Figyelj rá, hogy a szokásosnál is több folyadékot igyon a gyermek, mert csak így tud a nyák felhígulni, a hurut felszakadni. Nincs olyan csodaköptető, mely hatékony lenne megfelelő folyadékfogyasztás nélkül. Legjobb a meleg tea, mely életkortól függően lehet akár váladékoldó hatású (kakukkfű, lándzsás útifű, stb) is.

További hasznos tanácsok a köptetőkhöz

- Este későn már ne adj köptető hatású készítményt, mert az éjszakai pihenést zavarhatja az órák múlva kialakuló köptető hatás. Az utolsó adagot délután 5-6 órára időzítsd!
- Köhögéscsillapítóval soha ne alkalmazz együtt köptetőt, mert így a felhalmozódó, felhígult nyákot nem fogja tudni felköhögni a gyermek, ami gátolhatja a légzést.
- Hurutos köhögés esetén csak akkor használj köhögéscsillapítót, ha a gyermek nem tud aludni. Ilyenkor is csak éjszakára.

További fontos kérdések, melyek az orvos munkáját segíthetik

A KÖHÖGÉS MELLETT MILYEN EGYÉB TÜNET VAN?

Figyeld meg a tüneteket, mert ezek fontos támpontot adhatnak.

- Láz, torokfájás, orrdugulás mellett a köhögés nagy valószínűséggel valamilyen fertőzés nyomán alakult ki.
- Könnyezés, szemviszketés, vizes orrfolyás, tüszőgés. Ezek elhúzódó köhögéssel kísérve lehetnek az allergia tünetei.
- Minden egyéb, látszólag nem odatartozó dolgot is jegyezz fel! (Gyomorégés, hányás, fejfájás stb.)

MIKOR KEZDŐDÖTT A KÖHÖGÉS? MIÓTA TART?

Gondold át! Pontosan mik voltak a körülmények, mikor a gyermek elkezdett köhögni? Mennyi ideje tart?

Rövidtávú a köhögés, ha kevesebb, mint 6 hete; elhúzódó, vagy krónikus, ha több mint 6-8 hete tart.

Az elhúzódó köhögésnek számtalan oka lehet. Okozhatja allergia, asztma, reflux, dohányzás (passzív is!), krónikus tüdőbetegség (COPD), daganat, tbc, idült alsó-, vagy felső légúti betegség, atípusos kórokozók (sejten belül élők), krónikus szívbetegség. Ezek közül leggyakoribb az allergia és az asztma.

JELLEMZŐEN MELY NAPSZAKBAN JELENTKEZIK?

Egyes esetekben diagnosztikus értékű információ lehet, hogy mikor (nappal, éjszaka, vagy éppen csak evésnél) köhög a gyermek. A felső légutakból hátra csorgó váladék jellegzetesen az éjszakai órákban okoz köhögést, és ha hosszútávon jelen van, utalhat a nátha egyik szövődményére az orrmelléküreg-gyulladásra is.

VÁLTOZOTT-E A KÖHÖGÉS?

Ilyen változás, amikor először száraz, később hurutos a köhögés, majd végül újra szárazzá válik. A fertőzőes eredetű köhögéseknél ez általában ilyen sorrendben zajlik le. Ilyenkor mindig az adott szakaszban legjellemzőbb köhögés típust kezel!

VAN-E BÁRMIVEL ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓ KAPCSOLATA A KÖHÖGÉSNEK?

Ez az információ is rendkívül fontos lehet a diagnózis és a kezelés szempontjából. Nekünk szülőknek ebből a szempontból különösen jól meg kell figyelni a helyzetet.

Ilyen jelek lehetnek:

- Csak bizonyos helyeken (nagymamánál, otthon, szomszédban) köhög a gyermek. Ez utalhat az adott helyen előforduló allergénre, mely aztán a tüneteket kiváltja.
- Csak bizonyos időszakokban (tavaszi hónapok, nyár, faviárgzás, pollenidőszak) jön elő, és főleg a szabadban való tartózkodás során, kirándulás alkalmával.

- Csak éjszaka jelentkezik. Ennek oka lehet akár a testhelyzet miatt kialakuló gyomorsav visszaáramlása (reflux), de okozhatja egy elhúzódó arcüreggyulladás is, ami aztán éjszaka a garaton lecsurgó váladék miatt okoz köhögést!

VAN-E EGYÉB BETEGSÉG VAGY ÁLLANDÓAN SZEDETT GYÓGYSZER?

Ez gyermekeknél szerencsére viszonylag ritka, de meg kell említeni, hogy bizonyos szívbetegségek, tüdőbetegségek, vagy gyógyszerek is okozhatnak köhögést!

A szülők köhögéssel kapcsolatos két rémálma

1. ASZTMA ÉS ASZTMATIKUS HÖRGHURUT

Mi a különbség? Az asztma (asthma bronchiale) a légutak jellegzetes sípoló, neheztett kilégzéssel járó tartós, gyulladásos. Lehet allergiás és nem allergiás eredetű. Jellegzetes tünete az éjszakai, hajnali órákban hirtelen fellépő köhögés, fulladás. Az asztma összetett komplex kezelést igényel (inhalációs szteroid gyulladáscsökkentők, hörgőtágítók, rohamoldók), ami minden- képpen orvosi feladat.

Ilyen hangja van az asztmás légvételnek:



<https://www.malnalevelpatika.hu/tudastar/asztmas-levegovetel>

Kisgyermekkorban viszonylag gyakran fordulhat elő nehéz-
légzéses, fulladásos tüneteket produkáló hörghurut. Ez még nem
jelenti azt, hogy a gyermek asztmás, vagy hogy az lesz, de min-
denképpen odafigyelést igényel. Fontos, hogy minél kevesebbet
jőjön elő a tünet, és hogy megfelelő kezelést kapjon a gyermek
(inhalációs hörgő tágítók, szteroidos gyulladáscsökkentők), a
tüdőszövet hegesedésének, túlérzékenyvé válásának elkerülése
érdekében. Ezeknek a gyógyszereknek a kockázata sokkal kisebb,
mint az, ha nem használják őket. Segítségükkel elkerülhető a lég-
utak maradandó károsodása. Én is használtam a gyermekemnél,
mikor muszáj volt. Ha betartod az orvos utasításait és a szüksé-
ges ideig alkalmazod ezeket a készítményeket, a tünetek nyom-
talanul elmúlnak, de ha nem, azzal komoly károkat okozhatsz. A
gyerekek jelentős része szerencsére kinövi a betegséget.

Ezzel kapcsolatosan személyes tapasztalattal rendelke-
zem, mivel kislányom sajnos hajlamos rá. Először 5 hónapos korá-
ban jelentkezett nála, és bizony első találkozásra magam sem
ismertem fel a bajt. Náthás lett, kicsit taknyos volt, de nem volt
különösebb tünete, még láza sem, ezért azt gondoltam hamar
átvészeli a betegséget. Aztán furcsa lett, hogy napközben és
éjszaka is egyre többször sírt fel. A sírása nyugtalan volt, és nem
tudtam, mi lehet az oka. Másnap elvittem a gyermekorvosunk-
hoz, aki amint meghallgatta azonnal befújta neki a hörgőtágítót.
Sajnos a helyzet egyre rosszabb lett, így végül kórházba kerül-
tünk, ahol megállapították, hogy kezdődő tüdőgyulladása van
asztmatikus tünetekkel. Akkor, ott a kórházban tanultam meg
mit is jelent, ha egy gyermek asztmatikusan fullad. A nővérek
megmutatták, honnan lehet felismerni. Hirtelen kapkodta be a
levegőt, de utána mintha bent rekedt volna, a kilégzés nem ment
csak késleltetve, ami félelemérzetet keltett a gyermekben és
sírni kezdett. Azt is megtanultam, a mellkasán honnan látszik,
hogy kilégzéskor szinte préseli a levegőt. A legrosszabb az volt,

hogy nem nagyon tudta felköhögni a váladékot. Naponta több-
ször ültem vele az inhalátorhoz. Ez segített felszakítani, elfo-
lyósítani a tüdejében a nyákot. Ezután a karomba vettem, hogy
függőlegesen legyen, és órákig sétáltam vele a kórházban,
miközben gyengéden paskoltam a hátát, hogy köhögésre ösz-
tönözzem. Szerencsére 5 nap után gyógyultan elhagyhattuk a
kórházat, de a lecke egy életre szólt. Azóta persze megnőtt, és
vele együtt a légutai is tágabbak lettek. Ma már könnyebb átvé-
szelni a problémát, ami szerencsére egyre ritkábban jelentke-
zik. Mivel tudom, hogy hajlamos rá, beszereztünk egy inhalátort,
amit minden megfázásnál használunk. Mikor csúnyán köhög,
mindig vele alszom, és figyelem a levegővételét. Ilyenkor elkez-
d megnyúlni a kilégzése, esetleg sípoló hangot ad. Persze ma már
könnyebb a helyzet, hiszen tud beszélni, és szól, ha rosszul érzi
magát. Nagyon figyelek rá, hogy időben felismerjük és kezeljük,
hogy még véletlenül se legyen maradandó károsodása.

Ilyenkor a terápia fontos része a hidegpára, az inhalátor,
és természetesen az orvos javaslatára adott hörgőtágító, eset-
leg gyulladáscsökkentő belélegeztetése. Köptető szereket csak
orvosi javaslatra, 2 éves kor felett, óvatosan szabad alkalmazni,
mivel a hirtelen, gyorsan meginduló váladéktermelés befulladás-
hatja a gyermeket.

Mit tehetsz ilyenkor?

- Vészhelyzet esetén hívj azonnal segítséget, ügyeletes
orvost, vagy mentőt!
- Ha volt már ilyen, és van otthon és van otthon gyógy-
szeres hörgőtágítód, akkor használd!
- Ha másnap jobban lesz, akkor is mutasd meg orvosnak!
- Párásíts, és használj inhalátort!
- Figyelj rá, hogy a megszokottnál is több folyadékot
fogyasszon a gyermek!

2.KRUPP (PSZEUDOKRUPP)

A hétköznapi nevén csak kruppnak nevezett betegség leggyakoribb oka légúti vírusfertőzés. Leginkább az 5 év alatti gyermekeknél fordul elő (15%-os előfordulás). A gége és a légcső kezdeti szakaszának gyulladása okozza. A nyálkahártya megduzzad, vérbő lesz és beszűkíti a légutakat, a légcső átmérőjét. Általában a téli időszakban, éjszaka, a hajnali órákban jelentkezik, sokszor minden előzmény nélkül. A gyermek földöntúli hangon, ugatva kezd köhögni. Az asztmával ellentétben itt a belégzés nehezített, sípoló. Rendkívül kellemetlen a gyermek számára, ezért nagyon megijed, és elkezd sírni, ami sajnos tovább rontja a helyzetet. A beszédhang is jellegzetesen rekedt, mivel a gyulladás a hangszalagokat is érinti.

Ilyen hangja van a kruppnak:



<https://www.malnalevelpatika.hu/tudastar/krupp>

A kruppot is volt alkalmam behatóan megtapasztalni, mivel a fiam meg erre volt hajlamos. Aki átélt már a gyermekével kruppos rohamot, tudja, hogy soha nem lehet elfelejteni. A mi első ilyen élményünk Tomi 2 éves korában volt. Éjjel kettőkor arra ébredtünk, hogy nagyon mély, rekedt hangú, ugatásszerű köhögés jön a gyerekszobából. Olyan erőteljes volt, hogy emlékszem, a férjemmel egyszerre ültünk fel az ágyban. Átszaladtam

és a karomba vettem, az akkor már síró kisfiút és magunkra dobtam egy paplant, majd kirohantam vele a teraszra. Próbáltam megnyugtatni, de szegény alig kapott levegőt. Közben kihívtuk az ügyeletet, így végül sajnos kórház lett a vége. Bent azonnal kapott szteroidos kúpot, ami szerencsére oldotta a rohamot. A következő napokban inhalátort használtunk és rengeteg folyadékot kellett innia. 3 nap múlva, miután felszakadt a váladék, és fel tudta köhögni, hazaengedtek a kórházból.

Mit lehet tenni otthon, ha ilyen tapasztalsz?

- Vészhelyzet esetén hívj azonnal segítséget, ügyeletes orvost, vagy mentőt!
- Bugyoláld be és vidd ki a hidegre! Amennyiben nem télen van a roham, nyisd ki a mélyhűtőt és állj mellé a gyermekkel. A hideg levegő összehúzza a légcsőben megduzzadt ereket, így a levegő útja nem szűkül tovább.
- Ha volt már ilyen rohamotok, és van otthon rohamoldó kúpod (szteroidos), akkor add be neki!
- Ha nem volt olyan súlyos a roham, akkor is vidd el másnap orvoshoz! Valószínűleg, fel fog írni rohamoldó kúpot (szteroid), hogy ha legközelebb előfordul, legyen otthon ilyened!
- Párásíts, és használj inhalátort!
- Óvatosan kezdj el köptetőt adagolni a gyermeknek!
- Figyelj rá, hogy a szokásosnál is több folyadékot fogyasszon a gyermek!