

FÜR DIE FAMILIE

WIE MAN DEHYDRATATION BEHANDELT

*Jede HLT-Familie muß wissen, wie man Dehydratation erkennt,
wie man dagegen vorbeugt und wie man diesen Zustand behandelt.*

Der Stern, März 1989

Weltweit leiden viele Erwachsene und Kinder an den Folgen von Dehydratation. Selbst in der gesündesten Umgebung kann ein Kind sterben, weil es durch Erbrechen und Durchfall zuviel Flüssigkeit verliert. Diese Austrocknung wird als Dehydratation bezeichnet. Wenn der Körper mehr Wasser verliert als er aufnimmt, wird er dehydriert - er trocknet aus: ein lebensbedrohlicher Zustand.

Vor allem Kinder mit Brechdurchfall dehydrieren leicht. Auch Patienten, die zu schwach sind, um genügend Nahrung und Flüssigkeit aufzunehmen, sind davon bedroht. Dehydratation ist in jedem Alter möglich, geht jedoch im Kleinkindalter besonders rasch vor sich, was die Gefahr erhöht. Jedem Kind mit wäßrigem Durchfall droht Dehydratation.

Es ist wichtig, daß jeder in der Familie Anzeichen von Dehydratation erkennen kann und weiß, wie man dagegen vorbeugt und wie man diesen Zustand behandelt. Normalerweise hat der Betroffene einen trockenen Mund und ist durstig. Er uriniert wenig oder gar nicht, und der Harn ist sehr dunkel. Häufig erbricht der Patient oder leidet an Durchfall. Zieht man die Haut der Bauchdecke zwischen zwei Fingern zusammen, so glättet sie sich nach dem Loslassen nicht. Bei Kleinkindern sinkt die Fontanelle (die Knochenlücke am Schädel) ein. Die Augen sinken ebenfalls ein und bleiben tränenlos. Der Patient kann drastisch an Gewicht verlieren.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt im Fall von Dehydratation ein spezielles Getränk, das für die Behandlung zu Hause am besten geeignet ist, weil es den Verlust von wichtigen Salzen und Zucker

ausgleicht.

Dehydratation läßt sich in der Regel vermeiden, indem man dem Patienten bei den ersten Anzeichen genügend zu trinken gibt. Dies ist besonders für Kleinkinder mit wässrigem Stuhl wichtig.

Rehydratationsgetränk

In einem Liter Wasser 2 Eßlöffel Zucker, 1/4 Teelöffel Kochsalz und 1/4 Teelöffel Natron lösen. Ist kein Natron vorhanden, einen weiteren 1/4 Teelöffel Salz zusetzen. Es ist wichtig, genau auf das Mengenverhältnis zu achten. Vor dem Verabreichen kosten: Das Getränk darf nicht salziger schmecken als Tränenflüssigkeit. Wenn vorhanden, kann man auch den Saft einer Orange, eine zerdrückte Banane oder Kokosmilch beimischen.

Dieses Getränk wird alle fünf Minuten - Tag und Nacht - in kleinen Schlucken gereicht, bis der Patient normal uriniert. Ein Patient von großer Statur braucht mindestens 3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Ein Kleinkind braucht mindestens 1 Liter pro Tag oder ein Glas nach jedem wässrigen Stuhlgang.

Das Rehydratationsgetränk soll häufig in kleinen Mengen gereicht werden, auch wenn der Patient erbricht, denn es wird nicht alles erbrochen. Falls der Zustand sich verschlimmert und der Patient nicht innerhalb von vier bis sechs Stunden uriniert, muß der Arzt eine physiologische Kochsalzlösung intravenös zuführen.

Zusammen mit dem Rehydratationsgetränk soll auch Nahrung verabreicht werden; Stillkinder sind zusätzlich zu stillen. In manchen Ländern sind abgepackte,

wasserlösliche Elektrolyte erhältlich. Solche Präparate sind vorteilhaft; stehen sie jedoch nicht zur Verfügung, so kann die Mutter den Rehydratationstrank selbst zubereiten. Falls auch dafür nicht alle Zutaten vorhanden sind, reicht man eine klare Flüssigkeit wie Wasser, Fruchtsaft oder eine dünne Suppe, bis man in der Lage ist, eine Rehydratationslösung zuzubereiten. Es wäre klug, im Rahmen der Familienvorsorge die nötigen Zutaten immer vorrätig zu haben.

Die FHV-Präsidentschaft fordert alle Familien auf, sich über Diagnose und Behandlung von Dehydratation zu informieren. Im Rahmen der Arbeitsstunde könnte man einen Minikursus darüber abhalten, wie man die Anzeichen von Dehydratation erkennt und einen Rehydratations-trank zubereitet.

(Alle diese Maßnahmen sind nur dann vorzunehmen, wenn keine ärztliche Hilfe verfügbar ist, denn Dehydratation ist lebensgefährlich.)

Mit freundlicher Genehmigung der Panamerikanischen Gesundheitsorganisation.