

## TEPLOTA

### Do 38 °C

#### Režimová opatření

- klid, zůstat doma
- dostatek tekutin
- doplnění energie - hroznový cukr, sladit čaj Glukopurem nebo medem

### Nad 38 °C

#### Léky na snížení teploty

- sirupy – Nurofen, Panadol, Paralen, Inflanor
- tablety – Paralen
- čípky – Nurofen, Paralen, Panadol

#### Zábaly

#### Režimová opatření

## ZÁCPA

Vhodné konzultovat i s lékařem

### Režimová opatření

- dostatek tekutin
- dostatek vlákniny (ovoce, zelenina, ovesné vločky)
- potraviny s projímavými účinky (švestky, meruňky, fíky)
- pohybová aktivita

### Pomoc z lékárny

- Lactulosa
- Fructolax sirup
- Glycerinové čípky
- Easylax (klystýr pro děti)

## PRŮJEM

### Pomoc z lékárny:

- Tasectan, Smecta, Enterol
- Enhydrol – důležitý na rehydrataci
- Probiotika
- Černý čaj bez kofeinu

### Režimová opatření:

#### Rehydratace

- slazený čaj
- rehydratační roztoky
- polévky

#### Strava

- brambory, rýže, rohlík, banán, vařená mrkev
- omezit tuky a mléko

## IMUNITA

### Pomoc z lékárny

#### Občas nemocné dítě

- multivitamíny (Vibovit, Mart'anci, Rakytníček)
- Preventan
- vitamín C (tablety Celaskon, kapky Cebion, cucavé tablety Mullerovi medvídci)
- vitamín D (tablety např. Naturevia, kapky např. Terezia, cucavé tablety např. Naturevia)
- B-komplex (tablety, kapky)

#### Často nemocné dítě

- Imunoglukan sirup a tablety

### Režimová opatření

- jíst ovoce, zeleninu
- dostatečný pitný režim
- pohyb venku na čerstvém vzduchu
- nevyhýbat se kolektivu

## BOLEST V KRKU

Od 1 roku – Junior-angin sirup

Od 3 let – Junior-angin pastilky

Od 5 let – Orofar

Od 6 let – Strepsils (při škrabání krku, při slabší bolesti)  
- Tantum Verde (při silnější bolesti)

Od 4 let lze do kombinace přidat i Šalvějové pastilky DR. Muller.

+ přípravky na posílení imunity (viz. dříve)

## KAŠEL

**Suchý kašel** - dráždivý, bez hlenů

- Sinecod (sirup, kapky), Robitussin (sirup), Stoptussin (sirup, kapky), Drosotux (sirup)
- od 4 let Mullerovi pastilky s lišejníkem
- pitný režim – čaj např. Megafyt dětský čaj s echinaceou
- zvlhčit doma vzduch

**Vlhký kašel** – dítě odkašlává hleny

- Mucosolvan, Ambrobene (sirup, kapky), Acc (sirup), Robitussin (sirup), Bromhexin (kapky)
- Jitrocelový sirup, Prospan, Hedelix (sirup, kapky)
- pitný režim – např. Megafyt dětský čaj průdušky
- od 4 let Mullerovi pastilky Mullerovi pastilky s jitrocelem nebo lišejníkem

Bylinné sirupy na **oba typy kašle** od 1 roku:

- Tussirex, Stopkašel, Erdoherbal, Stodal

+ přípravky na posílení imunity

## RÝMA

### **Vodnatá, tekoucí rýma**

kapky, sprej do nosu proti rýmě – např. Olynth, Otrivin, Nasivin

zvlhčení, pročištění nosu:

- mořská voda – Sterimar, Physiomer
- Vincentka sprej

### **Hustá rýma, ucpaný nos, žlutozelená rýma**

kapky, sprej na uvolnění ucpaného nosu viz. výše

zvlhčení, pročištění, uvolnění nosu“

- mořská voda hypertonická - Sterimar s mědí (má antibakteriální účinek), Physiomer

Sinupret - „rozpustí“ zadní rýmu a rýmu na dutinách (kapky, sirup, tablety)

+ přípravky na posílení imunity

## OČI

**Podrážděné oči** – Ocuflysh kapky

**Zánět v očích** – kapky Desodrop, Ophthalmo-Septonex kapky a mast

Zánět v očích je infekční, nemělo by se s ním chodit do kolektivu!