

Piia Siitonen

FaT

Yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto

Eija Piippo-Savolainen

LT, dosentti

Lastentautien erikoislääkäri,
Kuopion yliopistollinen sairaala

Kati Sepponen

FaT

Yliopistonlehtori, Itä-Suomen yliopisto

Lasten itsehoidon lääkeneuvonta – huomioi ainakin nämä

Lasten itsehoitolääkitykset ovat monessa perheessä arkipäivää. Lääkityksiin voi kuitenkin liittyä myös ongelmia. Laadukkaalla lääkeneuvonnalla varmistetaan itselääkityksen tehokas ja turvallinen toteutuminen.

Kansallisen väestökyselyn (2007) mukaan 17 % alle 12-vuotiaista lapsista käytti jotakin itsehoitolääkettä tutkimushetkellä. Yleisintä itsehoitolääkkeiden käyttö oli alle 3-vuotiailla. Yleisimmin käytetyt itsehoitolääkkeet olivat kuume- ja kipulääkkeet, yskänlääkkeet ja vilustumislääkkeet.

Lasten lääkkeiden käytössä on erityispiirteitä, jotka jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen täytyy ottaa huomioon lääkeneuvonnassa. Esimerkiksi haittavaikutukset ja niiden pelko, lapsen kieltäytyminen lääkkeen ottamisesta, lääkkeen paha maku ja nielemisvaikeudet voivat hankaloittaa lääkkeiden käyttöä.

Tässä artikkelissa keskitytään apteekissa annettavaan itsehoitolääkkeiden neuvontaan.

Neuvonnassa kartoitetaan huolellisesti lapsen oireet ja yleiskunto. Tilannekartoituksen perusteella päätetään yhdessä huoltajan kanssa, onko lapsi syytä ohjata lääkäriin vai voidaanko oireita hoitaa kotona itse. Jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen tulisi tunnistaa tilanteet, joissa lapsi täytyy ehdottomasti ohjata suoraan lääkäriin (taulukko 1).

Kipu ja kuume

Hengitystieinfektiot sekä ripuli- ja oksennustaudit ovat lasten yleisimpiä infektioitauteja. Näihin liittyvä kuume on merkki viruksen tai bakteerin aiheuttamasta elimistön tulehdusreaktiosta. Lapsen kuumeelle ja sen kestolle ei ole varsinaisia raja-arvoja, joiden ylittyttyä lapsi tulisi viedä lääkäriin. Tärkeintä on terveydenhuollon ammattilaisen ja huoltajan yhdessä

tekemä arvio lapsen yleisvoinnista. Kuumeinen alle kolmen kuukauden ikäinen lapsi tulisi silti aina viedä suoraan lääkäriin, eikä hänelle tulisi antaa kuume- ja kipulääkettä ilman lääkärin määräystä.

Kuumeisen lapsen hoidossa on tärkeää huolehtia riittävästä nesteytyksestä. Kuumetta alennetaan fysikaalisin keinoin ja tarvittaessa kuumelääkkeillä. Fysikaalisia keinoja ovat kevyt vaatetus, ympäristön viilentäminen tuulettamalla sekä kevyet petivaatteet. Kipuun ja yli 38,5 °C:n kuumeessa suositellaan käytettäväksi itsehoidossa parasetamolia (15 mg/kg korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa) tai ibuprofeenia (10 mg/kg korkeintaan 3 kertaa vuorokaudessa). Toisinaan etenkin parasetamolien teho yksin käytettynä voi jäädä riittämättömäksi. Jos lapsen



©iStock/Steve Debenport

yleistila on hyvä, eikä lääkärin arvioinnille katsota olevan tarvetta (**taulukko 1**), voi parasetamolia ja ibuprofeenia tällöin käyttää itsehoidossa myös rinnakkain. Sen sijaan ibuprofeenia ja muita tulehduskipulääkkeitä ei saa käyttää yhtäaikaista. Jos lapsi tarvitsisi kivun tai kuumeen hoitoon suurempaa lääkeannosta, kuin mitä kipu- ja kuumelääkkeiden pakkauslosteissa neuvotaan, tulee tähän olla lääkemääräys.

Pienillä lapsilla kuume- ja kipulääkkeiden annosteluun on perinteisesti käytetty peräpuikkoja. Tämä ei kuitenkaan ole suositeltavaa kuin poikkeustapauksissa, esimerkiksi oksentelevalle lapselle, koska peräpuikoista lääkeaineen imeytyminen on heikompaa ja niiden annostelu on haastavaa. Suositeltavinta on käyttää suun kautta annosteltavia lääkemuoja, kuten oraalinesteitä, rakeita, pieniä tabletteja tai dispergoituvia, suussa hajoavia tabletteja.

Huoltajat voivat olla huolissaan lääkkeen turvallisesta annoksesta ja

Taulukko 1. Milloin lapsi pitää ehdottomasti ohjata lääkärin vastaanotolle?

- alle 3 kk ikäinen kuumeinen ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) lapsi
- lapsella on kuumetta yli 40°C
- kuume on kestänyt yli viikon
- lapsella on kuumekeuhkokuortautus, josta hän ei toivu nopeasti
- lapsen yleistila on heikentynyt (esim. vaisu, ei ota kontaktia, sekava, syöminen ja juominen ei onnistu, virtsaamistiheys harventunut)
- lapsella on voimakasta kipua (esim. korvat, vatsa, pää, niska, nivelet) tai lapsi on "käsittelyarka" ja esimerkiksi parahtaa itkuun, kun häntä koskettaa
- alle 6 kk ikäinen ripuloiva lapsi
- alle 1-vuotias ripuloiva ja oksenteleva lapsi
- lapsella on veriripuli
- lapsella on hengitysvaikeus tai tihentynyt hengitys
- lapsi juo ja virtsaa poikkeuksellisen runsaasti/tiheästi
- iholle ilmaantuu mustelmia tai pieniä punaisia pisteitä

saattavat antaa lapselle suositeltua pienemmän annoksen. Tästä syystä on tärkeää rohkaista huoltajia annosteamaan lääkkeitä suositusten mukaisesti.

Yskä ja nuha

Yskänlääkkeitä ja vilustumislääkkeitä ei suositella käytettäväksi lapsilla, vaikka ne ovat perinteisesti olleet itsehoidossa yleisesti käytettyjä. Flunssalääkkeet sisältävät kipu- ja kuumelääkettä, mikä voi johtaa lääkkeiden päällekkäiskäyttöön ja yliannosteluun. Flunssalääkkeet sisältävät usein myös lapsille sopimatonta aseptiylisalisyylihappoa. Yskänlääkkeillä ei puolestaan ole riittävää tehoa, ja lisäksi niillä on haittavaikutuksia. Sen sijaan hunajaa saattaa hieman lievittää yli 1-vuotiaiden lasten akuutin yskän oireita. Hunajaa ei saa antaa alle 1-vuotiaalle, koska siinä voi esiintyä Clostridium botulinum -bakteerien itiöitä, jotka saattavat aiheuttaa imeväisbotulismia.

Flunssaan liittyvää nenän tukkoisuutta voidaan itsehoidossa lievittää yli 1-vuotiailla nenään annosteltavalla fysiologisella keittosuolaliuoksella sekä verisuonia supistavalla sympatomiimeetillä (ksylometatsoliini 0,5 mg/ml). Nenää kannattaa myös tyhjentää nenäniistäjällä. Supistavien valmisteiden käyttöaika tulisi lapsilla olla korkeintaan viisi vuorokautta. Alle 1-vuotiaiden itsehoidossa voi käyttää pelkästään fysiologista keittosuolaa sisältäviä valmisteita.

Alle neljän kuukauden ikäinen hengittää pelkästään nenän kautta, joten nenän tukkoisuus voi estää syömistä. Tästä syystä huoltajia tulee neuvoa tarkkailemaan lapsen yleisvointia tarkasti ja viemään lapsi herkästi lääkäriin.

Ripuli ja oksentelu

Lapsen ripulin ja oksentelun syynä on useimmiten virusinfektion aiheuttama suolistotulehdus. Tauti kestää yleensä 2–5 päivää ja paranee itseltään. Alle puolivuotias ripuloiva lapsi tulee kuitenkin viedä aina lääkäriin,

Yskänlääkkeitä ja vilustumislääkkeitä ei suositella käytettäväksi lapsilla, vaikka ne ovat perinteisesti olleet itsehoidossa yleisesti käytettyjä.

samoin alle 1-vuotias ripuloiva ja oksenteleva lapsi. Pienellä lapsella on suuri kuivumisriski elimistön suuren nestepitoisuuden takia.

Ripuli- ja oksennustaudin aikana tärkeintä on huolehtia lapsen riittävästä nesteestä saannista. Lapselle tarjotaan juomaksi vettä tai laimeaa mehua ja syötäväksi hiilihydraattipitoista ruokaa pieninä annoksina. Liian sokeripitoisia juomia, kuten virvoitusjuomia, tulisi välttää, koska ne voivat pahentaa ripulia.

ORS (oral rehydration solution) -liuoksen käyttö kannattaa aloittaa jotta taudin alussa, jotta kuivumistilaa ei pääse syntymään. Tällöin käytetään pakkauksesta löytyvää ylläpitohoitoon tarkoitettua annostusta. ORS-liuos tehdään aina veteen. Vaikka liuos ei ole kovin hyvänmakuista, ei siihen saa lisätä sokeria, koska valmisteesta natriumin ja sokerin suhde on suunniteltu imeytymisen kannalta optimaaliseksi. Liuoksen voi tarjoilla kylmänä, jolloin se saattaa maistua paremmin. Rinnalla voidaan käyttää myös probioottivalmisteita, joiden on osoitettu vähentävän lasten ripulin kestoa noin vuorokauden verran.

Lasten itselääkityksen onnistumisessa apteekkihenkilökunnalla on merkittävä rooli

Lasten itsehoitolääkkeiden käyttö on yleistä. On tärkeää, että apteekissa varmistetaan lapsen itselääkityksen tehokas ja turvallinen toteutuminen näyttöön perustuvalla, laadukkaalla lääkeneuvonnalla ja ohjataan lapsi lääkäriin silloin, kun sairaus tai oireet sitä edellyttävät. ●

KIRJALLISUUTTA

- Ashorn M. Lapsen ripuli ja oksentelu. Kirjassa: Lääkäriin käsi kirja 2013. Kustannus Oy Duodecim.
- Hannula K. Itsehoitoyskänlääkkeet lapsilla. Näytönastekatsaus. Julkaistu 30.3.2016. www.kaypahoito.fi
- Hämeen-Anttila K, ym. Parental attitudes toward medicine use in children in Finland. Int J Clin Pharm 2011; 33: 849–58.
- Komulainen J. Probiotit lasten akuutin ripulin itselääkityksenä. Näytönastekatsaus. Julkaistu 30.3.2016. www.kaypahoito.fi
- Itselääkitys. Käypä hoito -suositus 19.4.2016. www.kaypahoito.fi
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea: Väestön näkemyksiä itsehoitolääkkeistä. Saatavuus, riskit ja tiedonsaanti. KAI-julkaisusarja 1/2014.
- Niinikoski H: Kuumeen hoito. Kirjassa: Lastentaudit 2016. Kustannus Oy Duodecim.
- Niinikoski H. Milloin huolestua? Kirjassa: Lastentaudit 2016. Kustannus Oy Duodecim.
- Oduwole O, ym. Honey for acute cough in children. Cochrane Database Syst Rev. Julkaistu 10.4.2018. www.cochrane.org
- Renko M, Keinänen-Kiukaan-niemi S. Kuumeinen lapsi. Kirjassa: Lääkäriin käsi kirja 2016. Kustannus Oy Duodecim.
- Sepponen K. Lasten lääkkeiden käyttö ja siihen liittyvät ongelmat lasten ja vanhempien näkökulmasta. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences 45, 2011.
- Ylinen S, ym. The use of prescription medicines and self-medication among children – a population-based study in Finland. Pharmacoepidemiol Drug Saf 2010; 19: 1000–8.

