

Przeziębienie to nie powód, żeby iść do lekarza

Lepiej zapobiegać niż leczyć, ale jak to robić, żeby skutecznie dbać o zdrowie naszego dziecka? O tym opowiada pediatra Rafał Boczański. Lekarz przekonuje, że chociaż złotego środka na przeziębienia nie ma, to można krok po kroku budować odporność naszego dziecka.

ROZMOWA Z PEDIATRĄ DOKTOREM RAFAŁEM BOCZAŃSKIM

Jakie są najczęstsze przyczyny wiosennych infekcji u dzieci?

- Większość, bo nawet do 80 procent zachorowań jest spowodowanych przez wirusy. Objawami są między innymi: katar, gorączka, kaszel, bóle mięśniowe, czasami wymioty i biegunka. Nie trzeba jednak od razu zasięgać porady lekarza. Jeżeli mamy do czynienia z infekcją wirusową, to objawy te stopniowo w ciągu kilku lub kilkunastu dni ustępują samistnie, bez konieczności stosowania antybiotyku. Należy zastosować leczenie objawowe: czyli dziecku gorączkującemu podawać leki przeciwgorączkowe, w przypadku wystąpienia kaszlu – syrop, w zależności od charakteru kaszlu – przeciwkaszlowy jeżeli mamy do czynienia z kaszlem suchym napadowym lub w przypadku kaszlu wilgotnego mukolityczny. Jeżeli mamy do czynienia z katarzem – krople do nosa. Wskazany jest również oszczędzający tryb życia i duża ilość płynów do picia. Obserwujemy, czy objawy ustępują.

A jeśli te objawy się utrzymują?

- Do sprawy trzeba podejść spokojnie. Z drugiej strony nie można bagatelizować niepokojących objawów takich jak: zaburzenia w zachowaniu dziecka, utrzymująca się ponad trzy dni wysoka gorączka, całkowity brak apetytu i chęci przyjmowania płynów, wystąpienia trudności w oddychaniu, wymiotów, biegunki, czy pojawiających się zmian na skórze. Jeżeli infekcja nie ustępuje lub objawy nasilą się, trzeba udać się do lekarza.

Dlaczego zwiększa się liczba infekcji w tym okresie?

- Wpływa na to wiele czynników. Przede wszystkim niestabilna pogoda. Dzieci są nieprawidłowo ubierane, co doprowa-

dza do przegrzania lub wychłodzenia organizmu, a w efekcie obniża jego naturalną odporność. Rzadziej przebywają na zewnątrz, mają mniej ruchu, uboższą dietę. Dużą część dnia spędzają w zamkniętych pomieszczeniach. Bardzo ważne jest by zadbać o odpowiednią temperaturę i wilgotność w pomieszczeniach. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że im jest ona niższa tym dzieci chorują rzadziej. Idealna to ta od 19 do 21 stopni Celsjusza. Ważna jest także dobra wentylacja pomieszczeń, częste ich wietrzenie, które pozwalają utrzymać odpowiednią wilgotność i oczywiście dieta najlepiej zróżnicowana z przewagą owoców i warzyw. Dzieci powinny przyjmować odpowiednią ilość płynów na dobę w zależności od swojej masy ciała.

Jak odróżnić infekcję od reakcji alergicznej?

- To wcale nie jest łatwa sprawa. Jeżeli infekcja ciągle nawraca, a dodatkowo jedno lub oboje z rodziców są alergikami, można podejrzewać u dziecka alergię. Objawy to między innymi: nadmierne swędzenie w nosie, czy gardle, towarzyszące infekcjom wysypki, czy zaczerwienione, swędzące i łzawiące oczy. Objawy te mogą jednak również towarzyszyć infekcjom. Można przeprowadzić badania, które mogą potwierdzić, rzadziej wykluczyć alergię. Metod jest kilka. Należą do nich testy skórne lub badanie krwi. Najlepszą metodą jest wnikliwa obserwacja dziecka przez rodziców lub opiekunów pod kątem czynników, które wywołują u nich reakcje typu alergicznego. Alergię można stwierdzić już w okresie noworodkowym, kiedy to dziecko może być uczulone najczęściej na białko mleka krowiego. Przy tej okazji warto obalić jeden z mitów, że mleko krowie można zastąpić mlekiem kozim. To nie rozwiąże problemu.



A jak ocenia Pan skuteczność preparatów odpornościowych?

- Preparatów jest coraz więcej, jednocześnie jest niewiele badań potwierdzających ich skuteczność. To czy i jaki środek zdecydujemy się podać swojemu dziecku, jest kwestią indywidualną. Złotych leków nie ma, bo nie miałibyśmy kolejek do gabinetów lekarskich, a te są wyjątkowo długie w tym okresie. Należy również ostrożnie podchodzić do stosowania tego rodzaju środków i zawsze robić to w porozumieniu z lekarzem pediatrą, ponieważ nadmierna ingerencja i stymulacja układu odpornościowego może doprowadzić do wielu poważnych powikłań. Odporność dziecka mogą również w dużym stopniu zaburzyć zbyt częste i nie potrzebne antybiotykoterapie. Często sami rodzice nalegają na zastosowanie tego rodzaju leczenia u dziecka. Najlepszymi środkami poprawiającymi odporność są ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, odpowiednie odżywianie i w miarę możliwości izolowanie dziecka od osób chorych. Chciałbym przy okazji tego tematu prosić wszystkich rodziców, aby zwracali uwagę, czym oni sami i ich sąsiedzi palą w piecach centralnego ogrzewania, ponieważ uważam, że jest to bardzo poważne

źródło zanieczyszczenia powietrza w naszym mieście i okolicach. W konsekwencji niesie ze sobą zwiększenie częstości zachorowań na choroby dróg oddechowych i nowotwory u naszych dzieci.

Co Pan poleci na uodpornienie organizmu?

- Na przykład preparaty z czarnego bzu, jeżówki, betaglukany inne preparaty ziołowe czy zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe i witaminy jak tran. Warto też w okresach mniejszej ekspozycji na słońce – od października do marca – podawać dziecku witaminę D3. Ale i z tymi preparatami nie należy przesadzać. Najlepiej podawać je w porozumieniu ze swoim lekarzem. Na uodpornienie polecam tak jak już wspominałem spacer, wysiłek fizyczny, odpowiednią dietę. Należy uczyć dzieci jak ważne jest mycie rąk, zasłanianie buzi podczas kaszlu, nie korzystanie z tych samych przedmiotów jak butelki, kubki, sztućce, chusteczki do nosa. Tłumaczyć im w jaki sposób można nawzajem się zarażać i jakimi drogami dostają się do naszego organizmu wirusy i bakterie.

Rozmawiała Małgorzata Cygnarowicz