

Jak leczyć jesiennie infekcje i ból gardła u dzieci?

Autor: Dr n. med. Maria Rudzińska- Chazan
27-04-2011

Przeziębienia są niewątpliwie najczęstszą postacią zapaleń dróg oddechowych u dzieci. Każdy maluch powyżej 2-giego roku życia jest przeziębiony od około 7 do nawet 12 razy w ciągu roku. Przyczyną większości, bo nawet do 85% tych infekcji są wirusy. Im pacjent jest młodszy, tym większe prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia właśnie z infekcją wirusową. U starszych przedszkolaków, a także u dzieci w wieku szkolnym, wzrasta znacznie udział bakterii jako przyczyny zapalenia gardła, ucha, czy zatok. Sprawcami tych schorzeń są wtedy najczęściej paciorkowce, pneumokoki, *Moraxella catarrhalis*, czy *Hemophilus influenzae*. Ponieważ infekcje bakteryjne, z uwagi na możliwość nawet poważnych jak w przypadku paciorkowców powikłań, wymagają leczenia przyczynowego antybiotykiem, zawsze powinny być prowadzone pod kontrolą lekarza.

Kaszel, zatłoczony nos, problemy z oddychaniem, ból gardła i gorączka, to typowe objawy infekcji górnych dróg oddechowych. Jeśli wydzielina z nosa jest przezroczysta, a potem biaława, w gardle nie ma ropnych nalotów, lecz jedynie przekrwienie błon śluzowych, a gorączka, nawet dość wysoka, łatwo ustępuje po lekach podanych w prawidłowej dawce i nie trwa dłużej niż 3 dni, możemy być prawie pewni, że przyczyną objawów jest jeden z licznych wirusów powodujących zmiany w układzie oddechowym. Nie będzie więc potrzebny antybiotyk, a w przypadku starszych dzieci można nawet zrezygnować z wizyty u lekarza. Na ogół rodzice sami wiedzą jak radzić sobie w takich przypadkach.

Jesień to czas powrotu dzieci do przedszkoli i szkół, a to oznacza wraz z pogorszeniem pogody, wzrost ryzyka infekcji, które szczególnie łatwo rozprzestrzeniają się w skupiskach dziecięcych. Czy można temu jakoś zapobiec, albo chociaż zmniejszyć liczbę zachorowań dziecka do nieuniknionego w tym wieku minimum?

JAK ZAPOBIEGAĆ JESIENNYM INFEKCJOM?

Oczywiście, że tak. Na pewno pobyt na wakacjach, dużo ruchu na świeżym powietrzu, wypoczynek i urozmaicona letnia dieta pozwoliły naszym pociechom naładować akumulatory przed zimą. Aby taki stan utrzymać warto pamiętać o dostosowaniu stroju dziecka do rodzaju aktywności i pogody. Nie należy ograniczać przebywania na świeżym powietrzu jesienią z powodu większego chłodu czy słońca, a raczej zadbać o to, by dziecko miało nieprzemakalną kurtkę i kalosze. W porę należy zaopatrzyć je w czapkę i rękawiczki tak, by nie wychłodziło się podczas zabawy na podwórku. Poza skrajnymi warunkami pogodowymi dzieci przedszkolne i szkolne powinny codziennie przebywać na zewnątrz około 2-3 godz. Dla pediatrów powszechnie znany jest fakt, że częściej chorują dzieci przegrzewane, ubierane zbyt grubo, jak też przebywające w zbyt ciepłych i suchych pomieszczeniach.

WŁAŚCIWA DIETA WZMACNIA UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

Bogactwo warzyw i świeżych owoców w naszym kraju, w okresie wczesnojesiennym powinno być wykorzystane dla powiększenia zapasu witamin i mikroelementów, które są niezbędne dla prawidłowej pracy układu odpornościowego naszych pociech. Żelazo zawarte m.in. w żółtkach jajek i pokarmach mięsnych wchłania się najlepiej w towarzystwie warzyw (np. szpinaku czy brokuł). Magazynowanie zapasów tego pierwiastka stanowi ochronę przed niedokrwistością, która sprzyja gorszej tolerancji chłódów i zwiększa ryzyko zachorowań na choroby infekcyjne, jak też pogarsza ich przebieg. Warto pamiętać, że wchłanianie żelaza z pokarmów poprawia „towarzystwo” soków cytrusowych, a pogarsza obecność herbaty w żołądku. Dlatego posiłek lepiej popijać sokiem pomarańczowym niż ciepłą herbatką. Inne minerały, jak: wapń, magnez, cynk czy selen są również ważne dla odporności naszych dzieci. Dlatego zadbajmy, by w ich diecie znalazły się warzywa strączkowe, ciemne pieczywo, kasze i produkty mleczne. Są one także źródłem naturalnych witamin

z grupy B, wit. C, D 3. Wszystkie one są niezbędne dla prawidłowej pracy organizmu dziecka. W pewnych okresach życia, np. w okresie niemowlęcym oraz w fazie skoków wzrostowych, lub podczas rekonwalescencji po przebyciu cięższych chorób, należy uzupełniać dodatkowo podaż witamin preparatami farmakologicznymi.

KIEDY NADCHODZI JESIENNA SŁOTA...

Kiedy kończą się letnie upały, wieczory i poranki stają się coraz chłodniejsze. Duże różnice temperatury w ciągu doby sprzyjają przeziębieniom. Pod koniec lata bywa trudno odpowiednio zaplanować strój dziecka, by chronił je przed przegrzaniem w ciągu dnia i jednocześnie zabezpieczał przed wieczornym chłodem. Okres przejścia lata w jesień to czas katarów, bólu gardła, lekkich przeziębień - na ogół o łagodnym przebiegu. Gdy pojawiają się pierwsze objawy nie zawsze konieczna jest od razu wizyta u lekarza. Im dziecko jest młodsze, a także im wyższa jest gorączka towarzysząca objawom przeziębienia, tym wcześniej trzeba poradzić się pediatry. Także, gdy pozostałym objawom towarzyszą wymioty lub silne bóle głowy należy zawsze zgłosić się z dzieckiem do lekarza.

Doświadczenia matek kilkuletnich dzieci, a szczególnie, gdy jest ich już kilkoro w rodzinie, pozwala na samodzielne podjęcie leczenia pierwszych objawów przeziębienia domowymi sposobami i środkami farmakologicznymi dostępnymi w aptece bez recepty. Oczywiście przed zastosowaniem preparatów należy dokładnie przeczytać ulotkę lub poradzić się farmaceuty w kwestii dawek i działań ubocznych. Pierwszym bardzo prostym i skutecznym sposobem zapobiegającym rozwojowi przeziębienia po wychłodzeniu jest szybkie rozgrzanie. Są na to różne sposoby: ciepła kąpiel, wymoczenie stóp w ciepłej wodzie, a następnie wtarcie w nie maści rozgrzewającej przed założeniem skarpetek, czy wypicie szklanki gorącego mleka lub owocowej herbatki (z czarnego bzu lub owoców dzikiej róży) z sokiem malinowym.

BÓL GARDŁA W PRZEBIEGU INFЕКCJI

Szczególnie przykrymi objawami przeziębienia są obrzęk śluzówki nosa i ból gardła. Sami wiemy, jak trudno jest je znosić nawet dorosłym. Dla dzieci, które nie rozumieją, że czas przeziębienia minie, te dolegliwości często są nie do zniesienia. Niedrożny nos uniemożliwia niemowlętom ssanie, a każdemu dziecku utrudnia jedzenie i sen. Ból gardła jest często przyczyną nagłego płaczu przy pierwszych łykach przyjmowanego płynu, zwłaszcza gdy jest on cieplejszy lub kwaśny. Taka sytuacja jest szczególnie niekorzystna, ponieważ w przebiegu infekcji dzieci powinny dużo pić, a tymczasem ograniczają przyjmowanie napojów.

Ból jest jednym z elementów stanu zapalnego. Podobnie jest w przypadku bólu gardła. Przyczyny mogą być różne: infekcja wirusowa, angina bakteryjna, aftowe zapalenie gardła, alergia, poparzenie zbyt gorącym napojem, lub stan po wypiciu drażniącej substancji. Zawsze dochodzi wtedy do lokalnego zapalenia śluzówki gardła, co objawia się bólem. Niezależnie od przyczyny chcielibyśmy uwolnić dziecko od tej przykrej dolegliwości. Możemy zadziałać objawowo, podając leki przeciwgorączkowe, działające także przeciwbólowo. Ale ich działanie trwa kilka godzin i ponieważ nie usuwamy przyczyny, ból powraca. Najlepsze efekty uzyskujemy stosując środki, które łagodząc ból jednocześnie powoli zwalczają stan zapalny, w którego tle leży zniszczenie komórek śluzówki. Najbezpieczniejszymi preparatami, które pacjent może stosować bezpiecznie bez konsultacji lekarza, są łagodne i bezpieczne środki naturalne.

NATURALNE SKŁADNIKI KOJĄCE BÓL GARDŁA

Gdy pojawia się ból gardła i kaszel zanim sięgniemy po środki farmakologiczne pamiętajmy o naturalnych preparatach takich jak działający wykrztuśnie i rozrzedzający wydzielinę w drogach oddechowych tymianek, napar z kwiatów lipy i wspaniale dezynfekujący syrop z cebuli. Ziele tymianku jest od setek lat znanym naturalnym lekiem stosowanym w stanach zapalnych dróg oddechowych, zapaleniu oskrzeli, zapaleniu jamy ustnej i w celu zniwelowania nieprzyjemnego zapachu z ust. Tymianek wzmacnia wydzielanie śluzu w drogach oddechowych, rozrzedza zalegającą wydzielinę i ułatwia jej odkrztuszenie. Pobudza też ruch rzęsek nabłonka dróg oddechowych, ułatwiając transport śluzu w kierunku gardła i wspomagając jego naturalną ewakuację. Jest on więc substancją pomocną w leczeniu kaszlu i bólu gardła w przebiegu przeziębienia. Nie należy też zapominać o wspaniałym naturalnym leku, który produkują dla nas pszczoły, czyli o miodzie. Ma on, oprócz działania wykrztuśnego, także działanie ogólnie wzmacniające i podwyższające odporność organizmu. Dlatego dawno temu, gdy nie znano skutecznego leczenia przyczynowego, podawano go jako preparat wspomagający w terapii gruźlicy. Podwyższenie siły działania miodu uzyskujemy przyjmując go łącznie z naparami ziół, sokami z owoców i warzyw.

Pomocna w opanowaniu objawów przeziębienia i skracająca czas trwania choroby jest zarówno naturalna jak i syntetyczna wit. C. Pobudza ona układ odpornościowy, działa przeciwutleniająco usuwając niekorzystne dla organizmu wolne rodniki, powstające w procesie zapalnym. Znaleźć ją można m. in. w soku z owoców dzikiej róży, aronii, owocach cytrusowych a także w zielonej natce pietruszki. Preparaty z wit. C wzbogacone w rutynę mają wzmocnione działanie uszczelniające naczynia krwionośne, co skraca czas trwania wodnistego kataru i zapobiega rozszerezeniu się objawów przeziębienia w organizmie.

JAKĄ FORMĘ PREPARATU WYBRAĆ NA BÓL GARDŁA?

Najlepszą formą leków do stosowania u dzieci są krople, bo podajemy je w małych objętościach, potem syropy, a następnie tabletki. Oczywiście każda z form ma swoje wady i zalety. Krople, z uwagi na dużą kondensację leku są niesmaczne, syropy wymagają podania dużej dawki, co przy braku akceptacji pacjenta grozi zachłyśnięciem, tabletki wymagają świadomej współpracy dziecka i umiejętności połykania dużych kawałków. Taką zdolność posiada większość dzieci dopiero ok. 5-6 roku życia. W przypadku preparatów, które mają leczyć stan zapalny gardła ważne, by miały one dłuższy kontakt z błoną śluzową. Najlepsze są tabletki do ssania lub aerozole. Dorosły łatwo może sam aplikować sobie spray, natomiast dla dzieci wygodne będą łatwo rozpuszczalne tabletki. Oczywiście podamy je dziecku wtedy, gdy możemy być pewni, że nie będzie biegać, skakać i fikać koziołków z tabletką w buzi. A najlepiej jeżeli początkowo będzie przyjmował lek w naszej obecności. Dzieciom szkolnym spokojnie można włożyć do plecaka opakowanie tabletek

do ssania na gardło, by mogły uśmierzyć ból po lekcji śpiewu lub ekscytującym meczu.

Zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu przeziębień u dzieci starszych, które zaakceptują złagodzony miodem i cytryną smak czosnku, bardzo pomocny może być domowej roboty syrop czosnkowy. Jeśli, pomimo stosowania polecanych sposobów postępowania, objawy przeziębienia nie łagodnieją lub ponownie wzrasta gorączka, należy niezwłocznie udać się z dzieckiem do lekarza.

MAŁY PACJENT W DOMU

Aby zapobiec powikłaniom łagodnego przeziębienia i skrócić jego leczenie u dzieci w każdym wieku, zalecam pozostawienie małego pacjenta w domu (oczywiście nie zmuszać go do leżenia w łóżku, jeśli nie ma wysokiej gorączki) w pierwszych dobach choroby oraz ograniczenie wysiłku fizycznego, tak by nie obciążać jego układu krążenia. Ważne jest także podawanie większej ilości płynów, by zapobiec odwodnieniu związanemu z gorączką i przyspieszonym oddychaniem, a także ułatwić odkrztuszanie i wydalanie z moczem toksycznych produktów przemiany materii.

SZCZEPIENIE PRZECIW GRYPIE

Wirusową chorobą, której obawiamy się zimą i podczas przedwiośnia najbardziej jest grypa. Niekoniecznie musi to być grypa A(H1N1)v zwana potocznie świńską, która na szczęście okazała się być łagodniejsza niż przypuszczano. Wirus grypy zawsze stanowi zagrożenie wystąpienia powikłań jeśli zaatakuje organizm bardzo młody, z niedojrzałym układem odporności, osłabiony jakąś chorobą przewlekłą (astma, cukrzyca, choroby nowotworowe czy inne), lub trafi na człowieka starszego, u którego wraz z wiekiem odporność się pogarsza. Także ludzie młodzi, tak często przepracowani oraz młodzież w okresie dojrzewania są bardziej podatni na powikłania grypy. Aby zapobiec zachorowaniu, a w razie zakażenia uchronić się przed powikłaniami, poza dbaniem o utrzymanie dobrej kondycji, a tym samym odporności, można co roku jesienią szczepić się przeciwko grypie. Jest to jedyna uznana naukowo metoda zapobiegania tej chorobie.

Mam nadzieję, że z takimi radami można spokojnie wkraczać w nowy sezon jesienno-zimowy, mając jednocześnie nadzieję, że okres złotej polskiej jesieni będzie jak najdłuższy.

O AUTORCE:

Dr n. med. Maria Rudzińska-Chazan - Od 2003 r. prowadzi własną praktykę lekarską. Wcześniej pracowała w Klinice Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka oraz w Klinice Neonatologii (zastępca kierownika Kliniki) w Instytucie Matki i Dziecka w Warszawie. Była również adiunktem w Klinice Pediatrii i Nefrologii Akademii Medycznej w Warszawie.

Odbyła liczne staże w ośrodkach naukowych w Polsce, a także staże zagraniczne. Wykładowca i kierownik naukowy kursów doskonalących dla ordynatorów oddziałów neonatologicznych, a także wykładowca na kursach dla lekarzy ginekologów, pielęgniarek i położnych. Współorganizator konferencji naukowych dla uczestników krajowych i zagranicznych w Instytucie Matki i Dziecka.

Uczestniczyła w grupie ekspertów przygotowujących na zlecenie Ministerstwa Zdrowia ogólnopolski Program Poprawy Opieki Perinatalnej, a także w realizacji programu antytytoniowego skierowanego do kobiet palących papierosy.

Współautorka rozdziałów w podręcznikach dla lekarzy, autorka i współautorka wielu prac naukowych opublikowanych w krajowym piśmiennictwie, artykułów dla rodziców dotyczących opieki nad noworodkiem i niemowlęciem, a także współautorka i uczestniczka cyklicznych programów telewizyjnych dotyczących tej samej tematyki.