

PORADY PRAKTYCZNE



Jak skutecznie pomóc dziecku w czasie zakażenia górných dróg oddechowych?

dr n. med. Anna Szczepaniak-Kubat
specjalista chorób dzieci

prowadzi Poradnię Pediatrię
w Poradni Lekarzy Rodzinnych ESKULAP
Łódź, ul Kusocińskiego 61
przyjęcia bezpłatne w ramach kontraktu z NFZ
tel. (42) 252 10 90 www.eskulapretkinia.pl

Opieka nad małym pacjentem powinna koncentrować się
na wzmocnieniu jego sił witalnych (zdrowa dieta, odpoczynek),
nawodnieniu i łagodzeniu uciążliwych objawów choroby.

Najczęstszymi z nich są:

gorączka, katar, kaszel - czy zawsze trzeba je zwalczać?

Gorączka

Gorączka jest naturalną, obronną reakcją organizmu na zakażenie i jako taka nie powinna być pochopnie obniżana przy każdej, nawet niewielkiej zmianie ciepłoty ciała. Podanie leku przeciwgorączkowego przy niewysokiej gorączce osłabia możliwości obronne organizmu. Leki przeciwgorączkowe należy podać, gdy temperatura ciała jest wysoka tzn. powyżej 38,5 - 39,0°C; gdy gorączce, nawet niższej, towarzyszy duży dyskomfort dziecka (złe samopoczucie, dreszcze) lub gdy w przeszłości wystąpiły u niego drgawki gorączkowe. Bezpiecznie stosowane u dzieci leki przeciwgorączkowe to paracetamol oraz ibuprofen (od 3. miesiąca życia). W obniżeniu ciepłoty ciała bardzo przydatne są proste fizyczne metody ochładzania jak: pojenie dziecka chłodnym płynem, chłodne okłady czy kąpiel - pod warunkiem, że nie sprawiają one dodatkowego dyskomfortu małemu pacjentowi.

Katar

Katar jest wydzieliną zapalną gromadzącą się w jamach nosa najczęściej w odpowiedzi na czynnik infekcyjny. Ma on zadanie ochronne - znajdują się w nim czynniki odpornościowe mające na celu eliminację wirusów i bakterii. Jednak, zaleganie gęstej wydzieliny może sprzyjać namnażaniu się bakterii stale bytujących w jamach nosa oraz zaburzeniom oddychania i wentylacji trąbki słuchowej. Toaleta nosa ma więc istotne znaczenie w zapobieganiu powikłaniom. Bardzo ważna jest dbałość o śluzówkę nosa i jej odpowiednie nawilżenie. Służą do tego preparaty soli morskiej lub izotonicznej, które dodatkowo ułatwiają ewakuację wydzieliny na zewnątrz. Mechaniczne oczyszczanie jam nosa, tak chętnie wykonywane przez rodziców u niemowląt, powinno być zarezerwowane dla sytuacji gdy duża ilość wydzieliny utrudnia oddychanie i powoduje trudności w karmieniu i ze snem oraz niepo-

kój. Starsze dzieci należy uczyć wydmuchiwanie wydzieliny przez nos, naprzemian przez jedną dziurkę. Należy dbać także o nawilżanie powietrza w pomieszczeniu, w którym przebywa mały pacjent.

Kaszel

Kaszel towarzyszy wielu zakażeniom górnych dróg oddechowych i najczęściej jest reakcją na spływającą z nosogardła wydzielinę, która podrażnia receptory kaszlowe. W wielu przypadkach, u dziecka po kilku dniach kataru pojawia się kaszel; często w nocy oraz rano po obudzeniu się. Początkowo jest on suchy, z czasem staje się kaszlem wilgotnym. Odruch kaszlowy jest odruchową odpowiedzią układu oddechowego na zalegającą w nim wydzielinę i ma na celu jej odkrztuszenie, tym samym oczyszczenie dróg oddechowych. Podobnie jak w przypadku gorączki, pochopne zwalczanie kaszlu zwłaszcza wilgotnego, może przynieść więcej szkody niż pożytku. W przypadku kaszlu wilgotnego, lekarz może zalecić leki mukolityczne, wykrztuśne, po których stanie się on jeszcze bardziej produktywnym kaszlem. Leki te należy przyjmować do godz. 16.00 - 17.00, tak, aby nie nasilały kaszlu w nocy.

Odruch kaszlowy należy natomiast tłumić gdy jest bardzo męczący, bolesny, wyczerpuje pacjenta, utrudnia karmienie dziecka i poważnie zaburza jego sen. Leki przeciwkaszlowe mają działania niepożądane i dlatego należy je przyjmować tylko na zlecenie lekarza i zgodnie z jego zaleceniami. W badaniach potwierdzono przeciwkaszlowe działanie miodu.

Dziecko podczas choroby należy często poić - to spowoduje upłynnienie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny, nawilży śluzówki i złagodzi objawy. Przydatnym sposobem łagodzenia dolegliwości ze strony górnych dróg oddechowych są także inhalacje z soli fizjologicznej.