

# Sposoby na przeziębienie

**Okres jesienno-zimowy sprzyja przeziębieniom – trudno polemizować z tym faktem. Niestety najczęściej przekonują się o tym rodzice małych żłobkowiczów i przedszkolaków. Dzieci przebywają w dużych skupiskach, mają ze sobą bliski, bezpośredni kontakt i wówczas trudno o nierozprzestrzenianie się zarazków, wirusów i bakterii, które wywołują choroby.**

Najczęstszymi objawami przeziębienia są: katar, kaszel, ból gardła, gorączka i związany z nią ból głowy. Zawsze wtedy, kiedy rodzic zauważy u swojego dziecka te dolegliwości (w komplecie lub wybiórczo) warto zasięgnąć porady specjalisty. Często jednak objawy te są na tyle słabe, że dziecko może normalnie funkcjonować i jego ogólna kondycja jest dobra – po prostu ma katar lub kaszel. Wówczas, jeśli objawy te nie są przewlekłe, możemy spróbować poradzić sobie z nimi na własną rękę.

Pamiętajmy, że możemy działać zanim powstaną objawy chorobowe u naszych pociech. Wsparcie układu oddechowego i odpornościowego to jeden z najważniejszych sposobów na wzmacnianie organizmu. W aptekach jest dostępnych wiele produktów dla dzieci, które dzięki zawartości naturalnych wyciągów roślinnych i soków owocowych (np. sok z koncentratu z czarnej porzeczki oraz wyciąg z dzikiej róży) pozytywnie wpływają na układ immunologiczny. Optymalnie zbilansowana zawartość substancji aktywnych, takich jak rutozyd, witamina C, czy cynk wspomagają działanie całego organizmu. Możemy także samodzielnie wybrać najbardziej dostosowaną dla

dziecka formę podania produktu – na rynku dostępne są pastylki do ssania, syropy, a nawet cieszące się coraz większą popularnością gumy rozpuszczalne i lizaki.

## **Katar**

Szacuje się, że zdrowe, normalnie rozwijające się dziecko ma katar średnio 6–8 razy w roku. Najczęściej występuje katar o etiologii wirusowej – przenosi się podczas przeziębienia drogą kropelkową. Katar może mieć postać wodnistej, przezroczystej, rzadkiej cieczy, bądź ropnej i gęstej wydzieliny (prawdopodobieństwo infekcji bakteryjnej). W każdym przypadku katar dla małego dziecka, które zwykle jeszcze nieudolnie radzi sobie z systematycznym usuwaniem wydzieliny, jest bardzo uciążliwy i problematyczny. Zatkany nosek sprawia, że dziecku ciężko się oddycha i ma problemy ze snem. Często wydzielina samoistnie, podczas oddychania, wypływa na zewnątrz lub spływa po tylnej ścianie gardła, co w naturalny sposób wywołuje kaszel oraz zwiększa ryzyko infekcji gardła i migdałków podniebiennych. Aby ulżyć dziecku, rodzic powinien często przypominać mu o mechanicznym usuwaniu wydzieliny. Jeśli malec jeszcze nie potrafi robić tego samodzielnie, można posłużyć się aspiratorem. Należy jednak zawsze przy tej czynności pamiętać, aby wykonywać ją bardzo delikatnie, aby nie uszkodzić błony śluzowej noska. Możemy również przemywać nos malucha wodą morską lub stosować spray na katar, który obkurcza naczynia krwionośne, zmniejszając objawy i udrażniając przepływ powietrza. Dobrym sposobem na zatkany nosek są również inhalacje i nebulizacje. Jeśli dziecko ma uprzedzenia do korzystania z inhalatorów i nebulizatorów, można zrobić mu inhalacje w wannie podczas kąpieli, używając olejku eukaliptusowego bądź specjalnie przeznaczonego do tego preparatu. Zawsze w przypadku użycia jakiegokolwiek środka farmakologicznego u dziecka, należy upewnić się, że dany preparat ma zastosowanie u dzieci w określonym wieku.

**PAMIĘTAJ**

Przy podrażnieniu gardła należy skupić się przede wszystkim na jego nawilżeniu i taką funkcję powinny spełniać wszystkie preparaty, które podajemy dziecku, ale też nie możemy zapomnieć o tym, aby podczas infekcji dawać dziecku jak najczęściej pić.



### **Kaszel i bolące gardło**

Kaszel jest jedną z najczęstszych przyczyn wizyt rodziców z dziećmi u pediatrów. Jest to odruchowa reakcja na podrażnienie zakończeń nerwowych w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych. Większość infekcji górnych dróg oddechowych u dzieci zaczyna się od kaszlu. Zazwyczaj na początku występuje kaszel suchy, który wraz z rozwojem infekcji przeradza się w kaszel mokry (z odrywającą się wydzieliną, która pojawia się w drogach oddechowych na skutek stanu zapalnego). Organizm próbując pozbyć się wydzieliny, zmusza dziecko do kaszlu. Kaszel sam więc w sobie nie jest niczym złym – wręcz przeciwnie, pozwala na wydalenie z organizmu szkodliwej substancji, wraz z drobnoustrojami powodującymi infekcję. Ważne, aby uczulić dziecko, żeby każdorazowo wypluwało wydzielinę powstającą na wskutek kaszlu. W przypadku kaszlu mokrego stosuje się syropy rozrzedzające wspomnianą wydzielinę. Konieczna jest też wizyta u lekarza, który wykluczy inne choroby górnych dróg oddechowych, których efektem jest kaszel. Leki na kaszel suchy stosuje się zazwyczaj na noc, aby powstrzymać kaszel podczas snu i żeby maluch spokojnie przespał noc. Nie od

dziś przecież wiadomo, że sen stanowi kluczową rolę w rekonwalescencji podczas choroby.

Intensywny kaszel często podrażnia gardło, generując nowy problem przy przeziębieniu – ból gardła. Tutaj dobrze sprawdzają się domowe, naturalne sposoby oraz preparaty na bazie naturalnych składników, tj. porost islandzki, korzeń prawoślazu, aronia czy czarny bez. Nie bez znaczenia jest forma preparatu, który podajemy dziecku. Obecnie na rynku mamy duży wybór i możemy zdecydować się na preparat, który dziecko chętnie będzie przyjmowało, np. w postaci lizaków, żelków, sprayu, smacznego syropu czy żelu. Przy podrażnieniu gardła należy skupić się przede wszystkim na jego nawilżeniu i taką funkcję powinny spełniać wszystkie preparaty, które podajemy dziecku, ale też nie możemy zapomnieć o tym, aby podczas infekcji dawać dziecku jak najczęściej pić. Należy kontrolować gardło dziecka – sprawdzać, czy zaczerwienienie nie przybiera na sile, czy migdałki podniebienne nie są powiększone, czy nie występuje biały osad albo ropna wydzielina. Kiedy tylko pojawi się coś niepokojącego albo maluch przez dłuższy okres czasu skarży się na ból gardła, należy udać się na konsultację do lekarza. Nie bez znaczenia przy takich objawach przeziębienia jest wzmacnianie odporności malucha. Warto przy wyborze preparatów łagodzących objawy przeziębienia zwrócić uwagę na ich skład i wybierać te, które korzystnie wpłyną na wzmocnienie odporności malucha. To szczególnie istotne w okresie przeziębienia i grypy.

### **Gorączka**

Przy wyżej opisanych objawach (choć też niezależnie od nich), często pojawia się również gorączka. Wówczas dziecko staje się marudne, temperatura jego ciała wyczuwalnie wzrasta (gorące czoło i plecy przy zimnych, pozostałych częściach ciała), pojawiają się rumieńce na twarzy. Są to pierwsze sygnały, które mówią nam o tym, że warto zmierzyć maluchowi temperaturę. U dzieci przedszkolnych najlepiej sprawdza się termometr elektryczny, którym można zmierzyć temperaturę pod pachą. Wówczas jest

najmniejsze ryzyko niemiernodajnego wskazania temperatury. Za normę przyjmuje się wynik oscylujący w granicy 36–37°C. 37–38°C to stan podgorączkowy. Umiarkowana gorączka mieści się w granicach 38–39°C. Powyżej 39°C można mówić o gorączce i wówczas należy zastosować preparat na bazie paracetamolu lub ibuprofenu, który pomoże obniżyć temperaturę ciała dziecka. Kiedy dziecko ma temperaturę nieprzekraczającą 39°C, warto zastosować domowe sposoby zbitcia gorączki, tj. kąpiel w letniej wodzie czy chłodne okłady na czoło, kark i klatkę piersiową. Bezwzględnie należy skontaktować się z lekarzem, kiedy gorączka utrzymuje się przez 3 doby, przekroczy 40°C, pojawią się drgawki bądź sztywność karku. Pamiętajmy, że gorączka to naturalna reakcja obronna organizmu. Jest to jego sposób na zwalczenie infekcji, dlatego kiedy maluch ma nieznacznie podwyższoną temperaturę, nie jest to powód do obaw. Nie należy jednak bagatelizować tego objawu infekcji i uważnie obserwować dziecko, aby w przypadku pogorszenia się jego stanu, móc w porę zareagować.

PRZYGOTOWAŁA: E. MIKLOWSKA