

Sposoby na zimowe przeziębienie

Okres zimowy sprzyja przeziębieniom – trudno polemizować z tym faktem. Niestety, najczęściej przekonują się o tym rodzice małych 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.

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 dla małego dziecka, które zwykle jeszcze nieudolnie radzi sobie z systematycznym usuwaniem wydzieliny, katar jest bardzo uciążliwy i problematyczny. Zatkany nosk 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.

Zawsze jednak przy tej czynności należy pamiętać, aby wykonywać ją bardzo delikatnie, tak by 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 nosk 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 jednak w przypadku użycia jakiegokolwiek środka farmakologicznego u

dziecka należy upewnić się, że dany preparat ma zastosowanie u dzieci w określonym wieku.

Możemy wspomagać odporność maluchów, najlepiej poprzez odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietę, zadbanie o wartościowy sen i odpoczynek, a także poprzez stosowanie preparatów pomagających w utrzymaniu organizmu w odpowiedniej kondycji podczas sezonowych infekcji.

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 w sobie nie jest więc 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 wskutek kaszlu. W przypadku kaszlu mokrego stosuje się syropy rozrzedzające 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 odgrywa 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, takie jak propolis, czarna porzeczka, aronia, czarny bez, inne produkty z wysoką zawartością witaminy C oraz szalwia lekarska. Nie bez znaczenia jest forma preparatu podawanego dziecku. Obecnie na rynku mamy duży wybór i możemy zdecydować się na preparat, który dziecko chętnie będzie przyjmowało, np. w postaci sprayu, lizaków, żelków, 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 jak najczęściej dawać dziecku 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. Gdy tylko pojawi się coś niepokojącego albo maluch przez dłuższy czas skarży się na ból gardła, należy udać się na konsultację do lekarza. Nie bez znaczenia przy takich objawach przeziębienia jest wzmacnianie odporności malucha. Przy wyborze preparatów łagodzących objawy przeziębienia warto zwrócić uwagę na ich skład i wybierać

te, które korzystnie wpłyną na wzmocnienie odporności malucha. To szczególnie istotne w okresie przeziębienia i grypy.

PAMIĘTAJ !

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 odgrywa kluczową rolę w rekonwalescencji podczas choroby.

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 dziecku temperaturę. U dzieci przedszkolnych najlepiej sprawdza się termometr elektryczny, którym można zmierzyć temperaturę pod pachą.

Wówczas jest najmniejsze ryzyko niemiarodajnego 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 – kąpiel w letniej wodzie czy chłodne okłady na czoło, kark i klatkę piersiową. Bezzwłocznie należy skontaktować się z lekarzem, kiedy gorączka utrzymuje się przez trzy 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.

WSPOMAGANIE ODPORNOŚCI

Czy można ustrzec się przed zimowymi spadkami odporności i infekcjami typowymi dla tego okresu? Kiedy dziecko chodzi do przedszkola i ma bezpośredni kontakt z dużą grupą dzieci, jest szczególnie narażone na wspomniane infekcje. Możemy jednak wspomagać odporność przedszkolaków, najlepiej poprzez odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietę, zadbanie o wartościowy sen i odpoczynek, a także poprzez stosowanie preparatów (najlepiej naturalnych!) pomagających w utrzymaniu organizmu w odpowiedniej kondycji podczas sezonowych infekcji. Pamiętaj o kwasach omega-3 – są niezbędnym

składnikiem zdrowej diety. Te niezbędne tłuszcze są szczególnie ważne dla dzieci, ponieważ odgrywają kluczową rolę we wzroście i rozwoju oraz wiążą się z licznymi korzyściami zdrowotnymi. Możemy znaleźć je m.in. w tranie czy suplementach wegańskich z alg morskich. Bardzo ważne są także witaminy i składniki mineralne. Pamiętaj o uzupełnianiu witamin i składników mineralnych, by wzmocnić odporność Twojego dziecka. Ważne witaminy to A, B1, B2, Niacyna, B6, B12, C, D i E. Witaminy są niezbędne do prawidłowego rozwoju organizmu dziecka i wpływają na jego codzienne funkcjonowanie.