

NAJČEŠĆE BOLESTI U VRTIĆU: ŠTO OČEKIVATI I KAKO POMOĆI DJETETU?

Kod djece koja idu u vrtić u jesen počne curiti nos i ne prestaje do proljeća, što često prati i kašalj... Proverite koje još bolesti možete očekivati nakon što vam dijete krene u vrtić

Vaše dijete krenulo je u vrtić. Prošli ste sve, upise, potvrde, prikupljanje dokumentacije, napokon možete odahnuti. Vaše dijete je primljeno i krenulo je u vrtić ili jaslice. Svi ste jako sretni i veseli, ali... Sve bi to bilo idealno kada se u vrtićima infekcije ne bi širile vrlo brzo i često. A jesen je upravo razdoblje manifestiranja respiratornih infekcija. Vrijeme postaje hladnije, započinje sezona centralnog grijanja, prostorije se slabije mogu prozračivati, svi manje boravimo na svježem zraku.



TUGA ZBOG ODVOJENOSTI OSLABLJUJE IMUNITET

Djeca u vrtiću često oboljevaju od različitih virusnih i bakterijskih bolesti. Uzroci tome su da je kod male djece imuni sistem u razvoju te su djeca češće i teže bolesna. Nadalje, djeca su prvi puta u kontaktu s većim brojem djece od kojih su neka prehladena, neka u inkubaciji infektivnih bolesti, a neka zdravi kliconoše. Uz to, neka djeca su tužna zbog separacije od roditelja i pate. Otpornost na stres i vrtičke infekcije je smanjena. Takva djeca se češće i teže razbole. Najčešće bolesti u jaslicama i vrtićima su **respiratorne ili gastrointestinalne, odnosno one koje pogađaju dišni ili probavni sustav.**



BOLESTI RESPIRATORNOG SUSTAVA

Respiratorne bolesti su rinitisi - upale nosne sluznice, sinusitisi - upale sinusa, tonzilitisi - upale ždrijela i mandula (najčešće gnojna upala - streptokokna), otitisi - upale uha, laringitisi - upale glasnica, bronhitisi - upale bronhalnog stabla, pneumoniae - upale pluća. Česte su i upale oka - konjunktivitisi. Rinitisi i sinusitisi su bolesti obilježene curenjem nosa - kod djece koja kreću u vrtić u jesen počne curiti nos i ne prestaje do proljeća, a samo se izgled sekreta mijenja i povremeno je nos i začepljen. Kašalj je također vezan uz sekreciju iz nosa, jer se sekret pri ležanju na leđima slijeva. Upale grla se manifestiraju zažarenim ždrijelom i bolovima i peckanju pri gutanju. Upalu uha veća djeca već sama dobro prepoznaju po uhobolji. Obično joj predstoji curenje nosa ili začepljen nos.

Kašalj se pojavljuje u različitim stanjima, od laringitisa, kada zvuči kao lavež psa, do upale pluća i bronhitisa. U hripavcu ili pertusisu prisutan je tzv. "magareći kašalj". Kod opstruktivnih bronhitisa je popraćen i teškim disanjem i "sipnjom". Kada je kašalj suhi podražajni bez sekrecije i muči dijete osobito pri spavanju, dobro je dati sirupe za umirenje kašlja (moguće ih je kupiti u ljekarni bez recepta). Kada je kašalj "zreo", odnosno dijete može iskašljavati, dobro je kupiti sirup za iskašljavanje, također bez recepta. Najčešći uzročnici su virusi, a od bakterija *Moraxella* ili *Branchamenalla catharalis*, H. Influenze i *Streptococcus pneumoniae*. Uzročnik pak gnojne angine je Beta hemolitički streptokok (BHS).



TEMPERATURA

Djeca uz respiratorne infekcije mogu imati povišenu temperaturu, pa je to nešto s čime se roditelji često susreću tijekom predškolskog perioda. Visoka temperatura se može skidati antipireticima, lijekovima koji se mogu kupiti u apoteci bez recepta. Paracetamolski sirupi (Panadol, Lupocet, Plicet itd.) su prvi koje ćete dati djetetu za skidanje temperature, a mogu se dati nekoliko puta na dan. Ako su temperature upornije treba dati ibuprofenske preparate (Ibuprofen, Neofen, Dalsy...) ali njih davati rjeđe i paziti na dozu. Dok lijek ne počne djelovati, preporučujemo rashlađivanje djeteta u mlakoj kupki ili tuširanjem, te davanje tekućine. Kod male djece treba biti oprezan kod visokih temperatura jer su sklona febrilnim konvulzijama ili grčevima u visokoj temperaturi.



ZARAZNE BOLESTI PROBAVNOG TRAKTA

Proljev i povraćanje su simptomi mnogih virusnih ili bakterijskih bolesti probavnog trakta koje su također dosta česte u vrtićima. Većinu takvih bolesti roditelji mogu liječiti sami kod kuće. Opasnost od tih simptoma je dehidracija kojoj su mala djeca posebno sklona. Osnovna terapija je nadoknada tekućine, tj. davanje djetetu dovoljno tekućine, čaja ili vode uz rehidracijske soli i elektrolite (ORS-oralna rehidracijska otopina). Preporučuje se čaj od šipka ili crni čaj, a ORS otopina se kupuje u apoteci bilo u obliku gotovih napitaka ili u obliku praška koji se otapaju u vodi ili čaju neposredno prije uzimanja. Dobro je davati i probiotike (dobre bakterije) koji normaliziraju crijevnu floru. Također se kupuju u apoteci bez recepta.

A dijeta? Nekad se preporučivala stroga dijeta, no činjenica je da dijete, kao i odrasli, u bolesti ionako baš i nema apetita i manje će jesti. Ponudit ćete mu laganu hranu, ono što voli, po mogućnosti bez mlijeka, jer je masne, preslatke i teške namirnice bolje izbjegavati. Djetetu će odgovarati blago slani okus pa mu možete ponuditi da gricka štapiće ili nešto slično. Ako dojite dijete, naravno stavljat ćete ga što češće na prsa. Treba pratiti dijete, skidati mu temperaturu ako je prisutna. Virusne bolesti prolaze za par dana, a ako traju duže treba se javiti pedijatru i učiniti dodatnu obradu.



BOLESTI S OSIPOM

Vodene kozice i šarlah su najčešće, ali su moguće i virusne bolesti popraćene osipom kao npr. trodnevna groznica. Preporuka je da kod osipa obavezno posjetite pedijatra, za razliku od pojave povišene temperature. Naime osip može biti i znak opasnije bolesti, a svaki je osip drugačiji. Dakle pojava osipa, osobito kod febrilnog djeteta, znak je da morate pedijatru. Svakako najavite o čemu se radi (da dijete ima osip) da vas medicinska sestra stavi u izolaciju, zbog moguće zaraze. Crijevne parazitarne bolesti i ušljivost također su nešto što će dočekati vaše dijete u vrtiću, a uz to se i mnoge kronične bolesti prvi puta pokažu ili se pogoršaju u vrtiću.



KAKO POVEĆATI OTPORNOST DJETETA?

U svakom slučaju to se može učiniti pravilnom prehranom i zdravim životnim stilom uz provođenje slobodnog vremena na svježem zraku. U uobičajenu prehranu se mogu dodati vitamini, osobito zimi, kada nema dovoljno svježeg voća i povrća, a imunitet se može podizati i preparatima kao što su probiotici, imunomodulatori, propolis, ekolostrum, ehinacea i mnogi drugi. Dostupni su u slobodnoj prodaji, bez recepta, ali bi bilo poželjno da se konzultirate sa svojim pedijatrom prije davanja takvih preparata djetetu.



Zdravstvena voditeljica:

Ela Mezga – prvostupnica sestrinstva