

# NAJČEŠĆE ZARAZNE BOLESTI KOD DJECE VRTIĆKE DOBI



Djeca su izložena velikom broju virusa i bakterija u svom svakodnevnom okruženju, pa tako igra s vršnjacima ili boravak u zatvorenim prostorijama može uzrokovati učestaliju pojavu i širenje raznih infekcija. Međutim, ovi faktori neće podjednako utjecati na svu djecu. Dok se kod nekih imunološki sustav uspješno bori protiv raznih mikroba, drugi će češće obolijevati, primjerice od prehlade ili gripe.

Djeca u vrtiću često obolijevaju od različitih virusnih i bakterijskih bolesti. Uzroci tome su da je kod male djece imunološki sustav u razvoju te su djeca češće bolesna.

Nadalje, djeca su prvi puta u kontaktu s većim brojem djece od kojih su neka prehladna, 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 vrtićke infekcije je smanjena. Takva djeca se češće razbole.

Najčešće bolesti u vrtićima su respiratorne ili gastrointestinalne, odnosno one koje pogađaju dišni ili probavni sustav, dječje zarazne bolesti praćene osipom: vodene kozice, šarlah, infekcija sluznice usta, šake stopala...

## 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, pneumonije – upale pluća.
- ✚ Rinitisi i sinusitisi su bolesti obilježene curenjem nosa – kod djece koja kreću u vrtić u jesen počinje curiti nos i ne prestaje do proljeća, a samo se izgled sekreta mijenja i povremeno je nos i začepljen.
- ✚ 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.
- ✚ Kada je kašalj suh i podražajan, bez sekrecije i otežava djetetu osobito kod spavanja, dobro je davati mu sirupe za smirenje suhog kašlja. U ljekarni se mogu kupiti i bez recepta sirupi na prirodnoj bazi.
- ✚ Kada je kašalj „zreo”, odnosno dijete može iskašljavati, dobro je kupiti sirup za iskašljavanje, također se može kupiti bez recepta. Najčešći uzročnici su virusi, a od bakterija *Moraxella catarrhalis*, *H. influenzae* i *Streptococcus pneumoniae*. Uzročnik gnojne angine je Beta hemolitički streptokok (BHS).
- ✚ Važno je razlikovati suhi i produktivni, „zreli” kašalj, te pratiti upute o primjeni lijeka na samom lijeku. Nijedan lijek nije dobro koristiti duže vrijeme, već u slučaju i dalje prisutnih simptoma obratiti se djetetovom liječniku.



## POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

- ✚ Djeca uz respiratorne infekcije mogu imati i povišenu temperaturu, pa je to nešto s čime se roditelji često susreću tijekom predškolskog perioda. Visoka temperatura se može snižavati antipireticima- paracetamol, ibuprofen.
- ✚ Paracetamolski sirupi su prvi koje ćete dati djetetu za skidanje temperature, a mogu se dati nekoliko puta na dan u razmaku od 4 do 6 sati. Ako su temperature upornije treba dati ibuprofenske preparate ali njih davati rjeđe, svakih 6-8 sati, i paziti na dozu. Dok lijek ne počne djelovati, preporučuje se 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, odnosno davanje djetetu dovoljno tekućine, čaja ili vode uz rehidracijske otopine soli i elektrolita (ORS-oralna rehidracijska otopina).
- ✚ Preporučuje se čaj od šipka ili crni čaj. ORS otopina se može kupiti u ljekarni u obliku gotovih napitaka ili praška koji se otapaju u vodi ili čaju neposredno prije uzimanja.
- ✚ Nekad se preporučivala stroga dijeta, no činjenica je da dijete, kao i odrasli, u bolesti ionako baš i nema apetita i manje će jesti. Ponudite djetetu laganu hranu, ono što voli, po mogućnosti bez mlijeka, jaja, mesa, slatkiša, sokova 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.
- ✚ Treba pratiti dijete, skidati mu temperaturu ako je prisutna. Virusne bolesti prolaze za nekoliko dana, no ukoliko traju duže treba se javiti pedijatru i učiniti dodatnu obradu.

## BOLESTI S OSIPOM

- ✚ Vodene kozice i šarlah su najčešće, ali moguće su 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.

### ✚ Vodene kozice

To je vrlo zarazna virusna bolest koja je obično blaža kada se javi u predškolskoj dobi. Počinje pojavom crvenih točkica po tijelu, koje se brzo pretvore u vodene mjehuriće koji jako svrbe. Nakon nekoliko dana mjehurići se osuše i nastaju kraste. Dijete je zarazno dan ili dva prije pojave osipa, pa sve do pet dana nakon što se pojavi prva krastica. Obično se djeca zaraze već pri prvom kontaktu s virusom. Bliski kontakti među djecom olakšavaju njegovo širenje i prenošenje dodirom i zrakom kapljičnim putem.



### ✚ Šarlah

To je bakterijska infekcija koja počinje grloboljom, glavoboljom, vrućicom, povraćanjem, a zatim se pojavljuje osip koji se širi po cijelom tijelu. Osip karakterizira mnoštvo sitnih, crvenih prištića, često malo uzdignutih, te zažareni obrazi. Infekcija se širi kapljičnim putem, a izaziva je isti streptokok koji uzrokuje angine i upale mandula (BHS). Kako bi se izbjegle komplikacije potrebno je dijete odvesti k liječniku jer će možda biti potrebna primjena antibiotika.



### ✚ Infekcija sluznice usta, šaka i stopala

To je virusna infekcija koja uzrokuje povišenu temperaturu, grlobolju, javljaju se sitni mjehurići na prstima, dlanovima, stopalima i u ustima. Prenosi se kapljičnim putem i preko nečistih ruku i predmeta. Dijete je zarazno za drugu djecu tri do pet dana prije pojave mjehurića, dok ima grlobolju i povišenu temperaturu. Dijete treba ostati kod kuće kada se osjeća loše, i ne bi smjelo pohađati kolektiv dok ne prođu osip i mjehurići u ustima.

### ✚ Infektivni eritem- peta bolest

To je virusna infekcija koja se javlja u djece i koja je razmjerno blaga. Najčešće se pojavljuje u malim epidemijama u proljeće. Simptomi uključuju crveni osip po obrazima, a zatim i pjegasti crveni osip po rukama i nogama, povišenu temperaturu. Virus se prenosi kapljičnim putem. Djeca su zarazna do pojave osipa. Čak jedna trećina zaražene djece može širiti virus, a da nemaju odmah vidljive simptome. Liječenje bolesti je simptomatsko. Kod djece s poremećajem krvnih stanica može izazvati teži oblik bolesti.

### ✚ Konjunktivitis

To je upala konjunktive - opne koja prekriva bjeloočnicu oka. Pritom je bjeloočnica crvena, stvara se iscjedak i oko suzi. U jaslicama se češće javlja zato što djeca trljaju oči, a zatim dodiruju drugu djecu ili igračke. U slučaju pojave konjunktivitisa kod djeteta konzultirajte se s liječnikom koji će propisati antibiotske kapi kojima ćete kapati oči djetetu. Kod kuće ne dijelite zajednički ručnik kojim se umivate, neka dijete ima samo svoj ručnik. Redovito perite djetetove i svoje ruke, posebice ako ste ispirali bolesne djetetove oči ili ukapavali lijek. Dijete ne bi smjelo s upalom oka ići u vrtić sve dok ne ozdravi, ili najmanje 48 sati nakon početka uzimanja antibiotika.



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.