

ЗДРАВИ ДЕЦА И ВО ЕСЕН

Покачена температура, затнато носе, кашлица, секреција, воспалени крајници... Истата слика и оваа есен. Октомври е месец кога настапуваат пониските температури и на сцена доаѓаат рино-вирусите, пара-инфлуенцата и адено вирусите. Овие вируси не се премногу опасни, но можат да бидат и затоа треба да се лекуваат навреме. За најчестите симптоми, детекцијата и превенцијата разговараме со професор доктор Гордана Маческа Бацакова – педијатар, пулмоалерголог од Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

ЗОШТО ТОКМУ НАЈМАЛИТЕ?

Најчеста причина за воспаление на респираторните патишта кај дечињата е недоволната развиеност на имунолошкиот систем. За разлика од кај возрасните, кај кои вирусните инфекции се јавуваат 4-5 пати годишно, кај дечињата се јавуваат двојно пати почесто. Многу често овие есенски вирусите ги поврзуваат со тргнувањето на дечињата во градинка или училиште. Доволно е само едно другарче да има вирусен инфект, па лесно ќе се пренесе и на другите. Иако симптомите траат недела дена, децата во периодот на болеста се чувствуваат изнемоштено, уморно и не сакаат да конзумираат храна. Една од причините за честите склоности кон настинки, висока температура и болеста на тонзилите и аденоидите е и фамилијарната анамнеза, па доколку родителите често настинувале и биле болни тогаш голема е веројатноста и малечкото да биде почувствително и често да се разболува. Кога детето ги има овие симп-

томи секогаш реагира и третиот крајник, но тоа не значи дека тој треба веднаш да се отстрани. Најчеста причина за негово отстранување е отежнатото дишење и затнатоста на носот – слип апнеа.

ШТО Е ПОКАЧЕНА ТЕЛЕСНА TEMПЕРАТУРА?

Во последниов период најголем број од родителите кои бараат стручна помош од нас ги носат децата со зголемена телесна температура од 38 или 39 степени. Зголемената температура е одбранбена реакција на организмот при некоја инфекција. Најчесто зголемувањето на температурата настанува при акутни вирусни или бактериски инфекции. Лекови за симнување на температурата се даваат кога детето има температура над 38 С степени, кога го исцрпува и го нарушува комфорот и сонот на детето.

КОГА Е ВРЕМЕ ЗА НА ЛЕКАР?

Секогаш кога детето ви изгледа болно, има покачена температура, затнато или носе кое постојано тече, воспалени крајници задолжително консултирајте се со педијатар. Со лабораториски испитувања на крвната слика вашиот доктор ќе процени дали детето треба да зема антибиотик или не. Потребно е да се следат упатствата кои ви ги дал докторот во деновите со покачена телесна температура. Никогаш немојте да земате антибиотици на своја рака или, пак, да ги споредувате вашите деца

со дечињата на пријателите.

ПРЕВЕНЦИЈАТА - НАЈДОБАР ЛЕК

За полесно да се прилагодите на променливото време стручните лица советуваат дека најдобар лек е превенцијата. Затоа на вашите малечки давајте им повеќе овошје и зеленчук, кои изобилуваат со витамини и минерали. Чистете го редовно детското носе бидејќи поголема количина на слуз е добра подлога за настинка. Доколку детето е многу мало и не знае само да го издува носот, треба вие да го отстраните со помош на специјална пумпичка. Секако не заборавајте дека летото помина, па летната облека заменете ја со топла зимска облека. Физичката активност, како на возрасните позитивно им влијае и на малечките, па затоа искористете го секој сончев зрак и уживајте во прошетките. Често проветрувајте ги просториите каде што седи детето, обично се препорачува на секој час по 10-20 минути без разлика на температурата надвор. Не заборавајте и на редовното миене на рацете, како на дечињата така и на родителите. Оваа навика особено практикувајте ја пред да го нахраните детето. Чистите раце, проветрените домови и обилниот внес на овошје сигурно водат кон здрава есен и зима!

