

PORADNIK

Moje Pierwsze Przeziębienie



Jak dziecko
nabywa
odporność?

Chore
dziecko
w domu

Jak
dawkować leki
na gorączkę
u dzieci?

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Droga Mamo, Drogi Tato,



Obok szczęśliwych chwil
z Waszym Maleństwem pełnych uśmiechów,
zabawy i całusów, przychodzi niestety czas, w którym
Wasze dziecko łapie pierwsze przeziębienie.

Pojawia się wówczas mnóstwo pytań.

Jak pomóc dziecku? Jakie podać leki?

Jak poradzić sobie z katarem? Kiedy udać się do lekarza?

Jakie warunki zapewnić dziecku?

A przede wszystkim, jak wzmocnić jego odporność?

Przeziębienie to trudny czas zarówno
dla chorego dziecka, jak i jego opiekunów, którzy zrobiliby
wszystko by jak najszybciej wróciło ono do zdrowia.
Oddajemy w Wasze ręce ten Poradnik, by ułatwić Wam
opiekę nad przeziębionym i chorym maluszkiem.
Zebrana w jednym miejscu ekspercka wiedza pozwoli Wam
poczuć się pewnie i bezpiecznie w chwilach wątpliwości.

Życzymy Wam i Waszemu Maluszkowi dużo zdrowia!

Zespół Silesian Pharma

 **SILESIANPHARMA**
www.silesianpharma.pl

SPIS TREŚCI

4

Jak dziecko nabywa odporność?

7

Jak wspierać rozwój odporności dziecka od chwili narodzin

9

Jak zadbać o czysty noszek maluszka podczas kataru?

14

Jak dbać o higienę nosa dziecka na co dzień?

18

Czy katar może wywołać zapalenie ucha u dzieci?

21

Chore dziecko w domu

23

Gdy dziecko zaczyna kaszleć

27

Sezon grypowy – wyposażamy apteczkę

28

Jak dawkować leki na gorączkę u dzieci?

31

Jak poprawnie mierzyć temperaturę u dzieci?



Jak dziecko nabywa odporność?

Co to jest odporność?

Ogólnie ujmując, przez odporność rozumiemy możliwość skutecznej obrony organizmu przed działaniem chorobotwórczych drobnoustrojów. Kształtuje się wraz z wiekiem dziecka. Wyróżniamy odporność wrodzoną (nieswoistą) i nabytą (swoistą). Z odpornością wrodzoną dziecko przychodzi na świat. Jest to pierwsza linia obrony organizmu przed wszelkimi drobnoustrojami. Aktywuje do działania komórki – fagocyty (neutrofile, monocyty/makrofagi), komórki NK, już w ciągu kilku minut od pierwszego kontaktu z czynnikami chorobotwórczymi. Odpowiedź na wszystkie rodzaje patogenów jest identyczna, bowiem komórki nie działają w oparciu o pamięć immunologiczną i nie posiadają swoistych receptorów (stąd nazwa nieswoista).

Odporność nabyta (swoista) jest celowaną obroną przeciwko konkretnemu rodzajowi patogenu. Jest wykształcona wskutek wcześniejszego kontaktu z nim (np. w formie szczepień lub przechorowania). Działa w oparciu o pamięć immunologiczną – wytwarzające się komórki (limfocyty B i T) powodują szybszą i skuteczniejszą odpowiedź przy kolejnym kontakcie z danym patogenem.

Odporność dziecka kształtuje się już w okresie ciąży. Ten czas wraz z okresem pierwszych trzech lat, programuje układ odpornościowy i zdrowie na całe życie.

Znaczenie mikrobioty

Mikrobiota to zbiór drobnoustrojów, zasiedlających między innymi jamę ustną, przewód pokarmowy, skórę, ale także drogi rodne i układ moczowy każdego człowieka. Wchodząca w jej skład mikroflora jelitowa decyduje o zdrowiu i chorobie zarówno dziecka, jak i osób dorosłych. To pożyteczne bakterie bytujące w jelicie, które odpowiedzialne są za wiele procesów zachodzących w organizmie. Podstawową jej funkcją jest wspieranie układu odpornościowego od pierwszych chwil po narodzeniu (ok. 70 proc komórek odpornościowych umiejscowionych jest w jelitach). Wszelkie zmiany w składzie flory bakteryjnej w okresie niemowlęcym mogą wpływać na odporność dziecka oraz kształtować jego podatność na choroby.

Co wpływa na odporność noworodka?

Najnowsze badania naukowe wykazały, że bakterie jelitowe kobiety ciężarnej, jej dieta i szeroko pojęty styl życia, mają bezpośredni wpływ na późniejszy profil bakterii jelitowych dziecka.

Okazuje się też, że duże znaczenie ma droga porodu – sposób rozwiązania. Noworodki, które rodzą się w sposób naturalny, zyskują tę pierwszą, prawidłową florę bakteryjną przechodząc przez kanał rodny. Gdy dziecko rodzi się przez cesarskie cięcie, ma jelita skolonizowane tym, co personel odbierający poród przenosił na swoich dłoniach. Czasami mogą to być już – niestety – szczepy patogenne.

Drugim czynnikiem jest sposób odżywiania dziecka w pierwszych chwilach życia. Powinien to być to pokarm matki. Jeżeli jest to sztuczne karmienie, zasiedlenie się w jelitach prawidłowych bakterii jest bardzo utrudnione.

Odporność w mleku matki

Mleko matki, poza wieloma czynnikami bioaktywnymi, zawiera także prozdrowotne bakterie, które wspierają pierwotną kolonizację jelit noworodka. Jest nie tylko pokarmem dla dziecka, ale również dla bakterii, które mogą się rozwijać. Zawiera bowiem cukry złożone, które nie mogą zostać strawione przez organizm maluszka, a stanowią dobre pożywienie dla mikrobow. Także z tego powodu karmienie piersią jest tak ważne. Jest ono szczególnie istotne w przypadku porodu drogą cięcia cesarskiego, gdyż już w pierwszych minutach po wydobyciu dziecka trzeba doprowadzić do prawidłowej kolonizacji przewodu pokarmowego. Karmienie naturalne powinno być kontynuowane tak długo, jak jest to tylko możliwe. Specjaliści podkreślają, że pomimo ciągłego rozwoju mieszanek zastępczych, naturalny pokarm matki jest w dalszym ciągu złotym standardem w żywieniu noworodków i niemowląt.



Najważniejsze tysiąc dni

W ciągu pierwszych trzech lat życia organizm dziecka przechodzi największy skok immunologiczny. W okresie zaprzestania karmienia naturalnego, dziecko przestaje być chronione przeciwciałami obecnymi w mleku matki, a jednocześnie jego własny układ odpornościowy zaczyna dopiero dojrzewać. Dlatego w tym wieku zaczyna się pierwszy wysyp infekcji. Mogą pojawić się też – związane z niewłaściwą reakcją immunologiczną, objawy alergii pokarmowej.

Ważne szczepienia

Wzmocnieniu odporności nabytej służą szczepienia ochronne. W polskim kalendarzu szczepień jest ochrona przed błonicą, tężcem, krztuścem, odłą, świnką, różyczką, rotawirusami, pneumokokami, WZW typu B oraz gruźlicą. Zaleca się też szczepienia przeciwko meningokokom i kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Układ odpornościowy wspomóc można też poprzez stosowanie nieswoistych szczepionek wieloważnych, które stymulują produkcję przeciwciał przeciwko najczęstszym bakteriom nadkażającym lub wywołującym infekcje układu oddechowego.

Jakub Kurowski



Jak wspierać rozwój odporności dziecka od chwili narodzin



Spacery

Zabierz dziecko na spacer nawet gdy jest zimno i wieje niewielki wiatr. Zimą zaleca się spacerować gdy temperatura powietrza nie jest niższa niż -10°C . Przed wyjściem z domu sprawdź również czy poziom smogu pozwala na aktywność na dworze. Nie rezygnuj ze spaceru nawet jeśli dziecko ma już infekcję, o ile przebiega ona łagodnie, a dziecko nie gorączkuje (temp. poniżej 38°C).



Dobra jakość snu

Organizm niewyspanego i przemęczonego dziecka nie ma siły by walczyć z infekcjami. Ważne jest zapewnienie odpowiedniej ilości snu do wieku dziecka. Warto wprowadzić wieczorne rytuały, by ułatwić dziecku zasypianie.



Karmienie piersią

Mleko mamy wpływa pozytywnie na zdrowie dziecka, zawiera przeciwciała wspierające układ odpornościowy; m.in. zapobiega infekcjom układu oddechowego i pokarmowego, zapaleniu ucha środkowego.



Unikanie przegrzewania

Przegrzanie jest równie groźne co wychłodzenie. Maluszki ubieramy zazwyczaj w 1 warstwę ubrania więcej niż sami zakładamy. Kontroluj temperaturę ciała na karku dziecka, a nie chwytając za nóżki, czy rączki.



Witamina D i probiotyki

Dziecko odporności musi się nauczyć, dlatego nie ma żadnego remedium z apteki, które by ten proces przyspieszyło. Jedynie witamina D oraz probiotyki ze szczepu *Lactobacillus rhamnosus* GG i *Lactobacillus acidophilus* mają udokumentowane łagodzenie zakażeń górnych dróg oddechowych.



Higiena opiekunów

Oczywistym jest, że przy maluszkach należy myć ręce kilka razy dziennie, zwłaszcza przed zabawą, przygotowaniem posiłku, czy po przyjściu z dworu. Jeśli to możliwe należy izolować chorych domowników, by nie mieli kontaktu z dzieckiem. W sezonie zachorowań unikajmy też wyjść z dzieckiem do dużych skupisk ludzkich np. do centrów handlowych, bawialni.



Wietrzenie pokoju

Zarazki nie lubią świeżego powietrza, dlatego tak ważne jest częste wietrzenie pokoju, w którym przebywa maluszek. Idealna temperatura pomieszczenia to 19-22°C.



Zakaz palenia

Dym tytoniowy w znacznym stopniu obniża odporność, dotyczy to nie tylko biernego palenia, na które narażone jest dziecko. Dym osiada również na ubraniach i przedmiotach, a następnie trafia do dróg oddechowych maluszka. Dla zdrowia dziecka lepiej całkowicie zrezygnować z palenia.



Nawilżanie powietrza

W okresie grzewczym śluzówki nosa i gardła narażone są na wysuszenie, co ułatwia zarazkom przenikać do organizmu. Optymalna wilgotność powietrza w domu wynosi 40-60%.



Szczepienia

Nie zapominaj o zalecanych terminach szczepień. Dzięki nim organizm wytwarza przeciwciała i uczy się walki z daną infekcją w przyszłości. Przed wysłaniem dziecka do żłobka, można rozważyć szczepienia dodatkowe przeciwko rotawirusom, meningokokom, czy ospie.



Kontakt z dziećmi

Pozwól na zabawy z innymi dziećmi (oczywiście zdrowymi!). Wymiana bakterii między dziećmi również przyczynia się do nauki radzenia sobie z nowymi patogenami.



Swoboda

w odkrywaniu świata

Pozwól dziecku poznawać otoczenie wszystkimi zmysłami, nawet jeśli się przy tym nieco pobrudzi. Nadmierna czystość blokuje kształtowanie układu immunologicznego.



Ruch

Jednym z najlepszych ćwiczeń dla budowania odporności jest pływanie. Już od 3. miesiąca życia można zabierać dziecko na basen.



Jak zadbać o czysty nosek maluszka podczas kataru?

Katar to dość powszechna dolegliwość u dzieci. Jest on zazwyczaj bardzo uciążliwy i problematyczny, szczególnie u tych najmłodszych. Czyszczenie nosa maluszka to istotna czynność i element codziennej higieny. Pomaga utrzymać prawidłową funkcję błony śluzowej nosa, dlatego rodzice powinni pamiętać o niej nie tylko wtedy, gdy u dziecka pojawi się katar. A co zrobić, gdy dojdzie już do utraty drożności przewodów nosowych?

Dlaczego regularna higiena nosa jest ważna?

Błona śluzowa nosa, utrzymywana we właściwej kondycji, to ważna bariera chroniąca organizm przed patogenami, dlatego drożny nos odgrywa tak istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu dróg oddechowych. Wdychane powietrze zostaje w jego wnętrzu ogrzane, oczyszczone oraz nawilżone, co zapobiega rozwojowi infekcji, w tym wirusowych – tak częstych w wieku dziecięcym. Regularna, codzienna higiena nosa ma największe znaczenie u noworodków i niemowląt, – ułatwia oddychanie, usuwa zanieczyszczenia z błon śluzowych i przywraca ich naturalną wilgotność. Jeśli jednak w nosie znajduje się nadmiar śluzu lub zbyt dużo zanieczyszczeń, naturalny mechanizm samooczyszczania nie nadąża z ich usuwaniem. W rezultacie dzieci z zatkany nosiem tracą apetyt, stają się marudne i mają problemy ze snem.

Katar, nazywany inaczej nieżytem nosa lub zapaleniem błony śluzowej nosa, jest znacznym problemem szczególnie dla maluszków. Niemowlęta nie potrafią jeszcze oddychać przez usta. Przez pierwsze miesiące życia wymiana powietrza odbywa się u nich wyłącznie przez nos, dlatego jego upośledzona drożność bardzo szybko prowadzi do trudności z oddychaniem. Dzieci aż do trzeciego roku życia nie potrafią też samodzielnie wystarczająco dobrze wydymuchać nosa przy pomocy chusteczki.

Uciążliwy katar

Katar może znacznie utrudniać prawidłowe oddychanie niemowlętom. Większość czasu spędzają one w pozycji leżącej na plecach, co powoduje spływanie wydzieliny wprost do gardła i przełyku, a następnie do ucha i oskrzeli. W konsekwencji może zaś prowadzić do wymiotów oraz stanów zapalnych. Czyszczenie zakatarzonego noska maluszków powinno odbywać się kilka razy dziennie, zwłaszcza przed snem i karmieniami. Zapobiega to podrażnieniu gardła przez spływającą wydzielinę, przedostawaniu się jej do dolnych dróg oddechowych oraz zaleganiu jej w zatokach obocznych nosa. Pomaga przez to także uniknąć dalszego rozwoju infekcji. Nieleczony katar może bowiem prowadzić do takich chorób, jak zapalenie ucha środkowego, oskrzeli, zatok, a w skrajnym zaniedbaniu nawet płuc. Jak zatem pomóc najmłodszym pacjentom w oczyszczaniu noska?

Aspiratory do nosa na katar dla dzieci i niemowląt

W leczeniu kataru u dzieci bardzo ważne jest zakraplanie nosa roztworem soli fizjologicznej lub morskiej oraz systematyczne usuwanie zbierającej się wydzieliny. Niemowlętom trzeba pomóc, odsysając nagromadzony śluz za pomocą takich urządzeń, jak np. aspirator do nosa. To niezbędny przyrząd, który umożliwia rodzicom oczyszczenie przewodów nosowych u najmłodszych.

W aptekach dostępne są różne warianty aspiratorów
– **elektryczne, na wdech oraz podłączane do odkurzacza.**

Wśród tych ostatnich, warto zwrócić uwagę na

SilMed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza.

Ten model aspiratora kataru do odkurzacza można stosować do odciągania wydzieliny z nosa u dzieci nawet już od 1. dnia życia.



Urządzenie należy podłączyć, umieszczając wkładkę w rurze ssącej odkurzacza. Odpowiednie ukształtowanie aspiratora redukuje siłę ssącą na bezpieczną, a poprzez jej regulację umożliwia zmianę ciśnienia powietrza ssącego między komorami. Dzięki temu w prosty sposób można je dostosować do potrzeb każdego użytkownika – zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Aspirator kataru do odkurzacza SilMed Kokoro

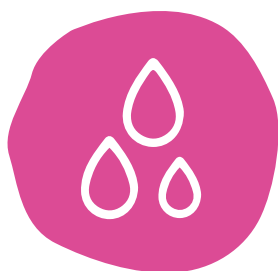
sprawdzi się na duży i mały katar – miękka, silikonowa nakładka zwiększa komfort nawet najmniejszych nosków. Polecany jest do stosowania w przypadku kataru infekcyjnego (bakteryjny, wirusowy), alergicznego oraz sezonowego nieżyty nosa. Przeciwwskazaniami do stosowania jest uszkodzona błona śluzowa nosa, jej obrzęk lub krwawienie z nosa.

Model ten jest w pełni rozkładany – jego konstrukcja zapewnia łatwe i dokładne czyszczenie, a przez to wysoki poziom higieny, co jest bardzo istotne przy wielokrotnym użytkowaniu (produkt należy umyć każdorazowo przed i po zabiegu pod ciepłą, bieżącą wodą). Urządzenie zostało wykonane z bezpiecznego, wytrzymałego i atestowanego tworzywa, które dodatkowo pozwala na jego utrzymanie w czystości. Przed rozpoczęciem oczyszczania z pomocą jakiegokolwiek rodzaju aspiratora zawsze trzeba najpierw zakropić nos solą fizjologiczną lub dostępną w aptekach wodą morską w celu upłynnnienia zalegającej wydzieliny, a ponownie – po wykonaniu zabiegu – nawilżyć błony śluzowe nosa, które mogą ulec delikatnemu wysuszeniu. Przed użyciem urządzenia należy też zapoznać się dokładnie z instrukcją znajdującą się wewnątrz opakowania.

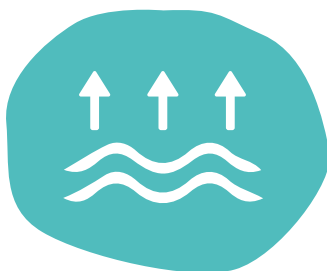
Nebulizacja solą fizjologiczną

W przypadku kataru u maluszka warto zastosować również nebulizację solą fizjologiczną. Zabieg ten nawilży błonę śluzową nosa, zregeneruje ją i ułatwi oddychanie. Dodatkowo pomoże też upłynnić nagromadzoną w jamie nosowej wydzielinę. Dokonując wyboru, spośród dostępnych w ofercie aptecznej urządzeń, warto zwrócić uwagę na **Inhalator tłokowy SilMed**. Może on być wykorzystywany do inhalacji dróg oddechowych w warunkach domowych, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. W zestawie znajdują się akcesoria zróżnicowanej wielkości: maseczka dla osoby dorosłej i dla dziecka oraz ustnik, może więc z niego korzystać każdy. **Inhalator tłokowy Silmed** jest łatwy w obsłudze i posiada optymalną pojemność nebulizatora (10 ml).

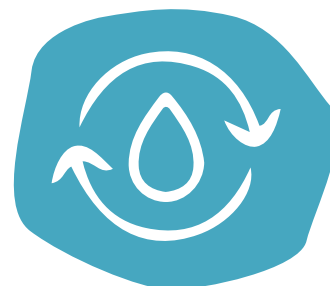
Marta Nowacka



rozrzedzanie



odciąganie



nawilżanie



SilMed

Kokoro®



mamy serce do nosków



0+
już od 1.
dnia życia

wygodne etui do
przechowywania



Regulacja
siły ssącej



2 końcówki



W pełni
rozkładany



Miękka
nasadka

aspirator kataru
do odkurzacza

Przewidziane zastosowanie wyrobu: SilMed Kokoro Aspirator kataru do odkurzacza to urządzenie służące do odciągania wydzieliny z nosa u niemowląt i dzieci.
Producent: JO-VITAL JOWITA WIETECZA, ul. Spacerowiczów 49, 30-444 Libertów, Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice

Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl



Jak dbać o higienę nosa dziecka na co dzień?

Nos to naturalny filtr wdychanego powietrza oraz bariera dla bakterii, pyłów i alergenów. Jego prawidłowa higiena i oczyszczanie są zatem bardzo ważne, zwłaszcza w przypadku małych dzieci, bardziej podatnych na infekcje dróg oddechowych, oraz noworodków, które nie potrafią jeszcze oddychać przez usta. Jak zatem dbać o właściwą higienę nosa u dzieci na co dzień?

Dlaczego należy dbać o higienę nosa maluszka?

Regularne oczyszczanie małego noska jest niezwykle ważne, ponieważ dzieci do pierwszego roku życia oddychają głównie nim, a nie przez usta. Jeśli maluch nie ma kataru, wystarczy przemywać nos i przedsionki nozdrzy zwilżonym gazikiem lub solą fizjologiczną. Jeśli natomiast zebrała się w nim wydzielina, należy wydobyc ją mechanicznie, gdyż małe dzieci mogą mieć trudności z samodzielnym oczyszczaniu jamy nosowej. Niedrożny nos nie tylko utrudnia maluchowi oddychanie, ale poważnie zwiększa też zagrożenie infekcjami górnych dróg oddechowych. Przeszkadza mu on również w picu i jedzeniu (zarówno podczas karmienia piersią, jak i butelką) oraz zaburza zdrowy sen. Brak higieny może doprowadzić także do sapki niemowlęcej, czyli trudności w oddychaniu na skutek niedrożności nosa i obrzękniętej śluzówki.

Kiedy oczyszczać nos dziecka?

Nosek niemowlaka należy oczyszczać, jeśli dziecko ma trudności z oddychaniem oraz gdy jego oddech staje się chrapliwy i głośny z powodu nadmiaru śluzu, produkowanego przez błonę śluzową. Dzieje się tak na skutek zapalenia śluzówki w wyniku infekcji.



Zalegająca w nosie wydzielina, nieoczyszczana prawidłowo, potęguje stan zapalny. Towarzyszący temu obrzęk nosa może zaś spowodować sapkę niemowlęcą, która dodatkowo utrudnia dziecku oddychanie. Można ją podejrzewać, gdy maluch ma kłopoty ze snem, ciężki oddech przypominający sapanie, lekko pochrapuje, a podczas karmienia wypływa smoczek. Drogi oddechowe dziecka najlepiej udrażniać dwa razy dziennie – rano i wieczorem, a w razie potrzeby także przed karmieniem. Odsysanie śluzu wkrótce po nim może bowiem doprowadzić do wymiotów. W aptekach dostępne są specjalne przyrządy, jak gruszka czy aspirator, oraz preparaty ułatwiające pielęgnację małych nosków.

Zastosowanie soli fizjologicznej lub wody morskiej w sprayu

Naturalnym sposobem oczyszczania jamy nosowej u dziecka jest kichanie, które pomaga w usunięciu nadmiaru nagromadzonej wydzieliny. Proces ten należy jednak dodatkowo wspierać, nie tylko wtedy, gdy pojawi się katar. Szczególnie zaś, gdy maluch nie może sobie sam poradzić z tym problemem, warto zastosować płukanie nosa. Do oczyszczania noska używamy roztworu wody morskiej w sprayu lub soli fizjologicznej, której zastosowanie jest najbezpieczniejsze w przypadku noworodków, niemowląt i małych dzieci. Dostępne są one w aptece bez recepty w postaci gotowych produktów – najczęściej spotykane stężenie soli fizjologicznej to 0,9% roztwór chlorku sodu. Oba preparaty to skuteczny sposób na nawilżenie błony śluzowej nosa, rozrzedzenie gromadzącej się wydzieliny i usunięcie drobnego śluzu. Odblokowane przewody nosowe znacznie poprawiają komfort oddychania oraz snu maluszka.

Jak często nawilżać nos?

Nawilżanie noska małego dziecka solą fizjologiczną lub wodą morską najlepiej jest dostosować do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia malucha. Częstotliwość zależy od czynników, takich jak pora roku, wilgotność powietrza, przekrwienie śluzówki czy obecność wydzieliny. Nie ma konieczności stosowania ich zbyt często. Jeśli dziecko jest zdrowe i nie ma problemów z oddychaniem, nosk można nawilżać solą fizjologiczną raz dziennie, np. wieczorem przed snem, lub co kilka dni, aby utrzymać właściwe nawilżenie błon śluzowych. W przypadku, gdy dziecko ma zatkany nos, a wydzieliny z powodu przeziębienia lub infekcji dróg oddechowych są obfite, sól fizjologiczną można stosować częściej, co pomoże w zmniejszeniu niedrożności i ułatwi oddychanie. W okresach, gdy powietrze jest szczególnie suche, na przykład latem bądź zimą w pomieszczeniach ogrzewanych, wskazane jest częstsze nawilżanie noska, by zapobiec nadmiernemu wysuszeniu błon śluzowych. Jeśli zaś maluch cierpi z powodu pojawiających się reakcji alergicznych lub jest narażony na podrażnienia nosa, nawilżanie solą fizjologiczną może pomóc w łagodzeniu podrażnień oraz usunięciu alergenów, takich jak kurz czy pyłki roślin.



Dobierz pozycję wygodną dla dziecka i opiekuna

Sama czynność nawilżania nosa solą fizjologiczną u małego dziecka jest bardzo prosta.

Ważne tylko, aby wybrać właściwą pozycję, która zapewni bezpieczeństwo i wygodę zarówno dla rodzica (bądź opiekuna), jak i dla maluszka. Jeśli dziecko potrafi siedzieć lub leżeć spokojnie, można nawilżyć jego nosek trzymając je na swoich kolanach lub na fotelu. Dziecko powinno siedzieć lub pozostawać w pozycji półleżącej, aby uniknąć przypadkowego poruszenia głową. Jeśli zaś dziecko jest jeszcze małe lub nie potrafi siedzieć stabilnie, należy położyć je na plecach i delikatnie przytrzymać jego głowę w celu uniknięcia nagłego ruchu. Następnie, po delikatnym odchyleniu głowy dziecka, ostrożnie wyciskamy ok. 1-2 krople roztworu soli do każdego otworu nosowego. Taka ilość w zupełności wystarczy, by pomóc w rozrzedzeniu wydzieliny i ułatwić jej usuwanie.

Dzieci, które krztuszą się czując kroplę płynu spływającą do gardła, można ułożyć na boku. Po zaaplikowaniu solanki, maluszek należy odwrócić na brzuszek, by rozpuszczony śluz mógł swobodnie wypłynąć. Następnie okolice nozdrzy delikatnie przecieramy chusteczką, by usunąć resztki wydzieliny. Zakraplacz należy dokładnie umyć po każdym użyciu.

Jak dbać o higienę nosa w przypadku sapki u noworodka?

Poza utrzymaniem właściwego nawilżenia oraz drożności nosa noworodka, należy pamiętać także o zapewnieniu odpowiednich warunków w pomieszczeniu, w którym przebywa dziecko. Często przyczyną sapki jest też bowiem podrażnienie błon śluzowych w wyniku niedostatecznego nawilżenia powietrza, o co należy zadbać zwłaszcza w okresie grzewczym. Rodzice często mają także tendencję do przegrzewania dzieci, tymczasem zbyt wysoka temperatura w sypialni utrudnia oddychanie (nie powinna przekraczać 22°C). Warto często wietrzyć mieszkanie oraz zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza lub nawilżać powietrze domowymi sposobami, np. wieszając mokre ręczniki lub pojemniki z wodą na ciepłych kaloryferach.

Należy również unikać stosowania w otoczeniu dziecka substancji, które mogą podrażniać delikatne błony śluzowe jego nosa (takich jak silne zapachy i chemikalia czy dym papierosowy), a także ograniczyć jego ekspozycję na zanieczyszczenia (np. smog). Jeśli zaś sapka, mimo zastosowania wszelkich zasad higieny, nie ustępuje i utrzymuje się długotrwale, konieczna jest konsultacja z pediatrą. Lekarz może zdecydować, czy dziecko nie wymaga poszerzonej diagnostyki.

Marta Nowacka





Baby
Hydro
marin

**Woda morska
dla dzieci**

od **6.**
miesiąca
życia

Izotoniczna woda morska

Do codziennej higieny nosa

- Wyptukiwanie z nosa kurzu i alergenów
- Nawilżenie śluzówki nosa
- Wsparcie podczas alergii



Więcej informacji o produkcie na www.silesianpharma.pl

Producent: Gofarm Sp. z o.o. Sp. k., ul. Górników 21/26, 30-819 Kraków, Polska

Podmiot prowadzący reklamę: Silesian Pharma Sp. z o.o., ul. Szopienicka 77, 40-431 Katowice



Czy katar może wywołać zapalenie ucha u dzieci?

Kataralne zapalenie ucha środkowego jest częstą przypadłością najmłodszych. Choroba ta jest jednak niekiedy lekceważona przez rodziców, co doprowadza do powikłań i może skutkować uszkodzeniem słuchu u dzieci.

Co to jest kataralne zapalenie ucha środkowego?

Kataralne zapalenie ucha środkowego, zwane też nieżytowym zapaleniem, ma ścisły związek z katarą występującą podczas infekcji bakteryjnych i wirusowych górnych dróg oddechowych. Jest to częsta przypadłość najmłodszych dzieci. Szacuje się, że 9 na 10 małych pacjentów w wieku 0-7 lat przynajmniej raz przechodziło tę chorobę.

Kto jest najbardziej narażony?

Zwiększona zachorowalność występuje w sezonach przeziębień i infekcji grypopodobnych, zwłaszcza jesienią, podczas pierwszych chłódów i na przedwiośniu. Najbardziej narażone są dzieci najmłodsze: noworodki, niemowlęta, a wśród starszych zwłaszcza te, mogące mieć kontakt z innymi chorymi, np. w żłobku czy przedszkolu.

Do zapalenia dochodzi, gdyż ucho środkowe jest połączone z jamą gardłową i nosem trąbką słuchową. Gdy w nosie zalega katar, wydzielina spływa do jamy bębenkowej. Jeżeli w części nosowej gardła znajdują się bakterie, przedostają się tą drogą do ucha, powodując jego stan zapalny. Choroba może się też rozwijać podczas ropnego zapalenia migdałków oraz chorób wieku dziecięcego, np. odry czy szkarlatyny. Może być też skutkiem długotrwałego lub chronicznego nieżytu nosa, wywołanego reakcją alergiczną. Podwyższoną grupą ryzyka są dzieci rodziców, u których diagnozowano tę przypadłość, oraz dzieci obciążone genetycznie skłonnością do alergii.

Jakie są objawy kataralnego zapalenia ucha?

Z początku rodzice mogą nie zauważyć niczego niepokojącego. Choroba w pierwszym stadium może rozwijać się bezboleśnie. Chociaż zapalenie ucha z zasady wywołuje ból, to jego odczuwanie może mieć cechy osobnicze. Dzieci, podobnie jak dorośli, mają różny próg bólu. Czasami objawy, takie jak poczucie zapchanego ucha czy klucie, są lekceważone, a proces zapalny postępuje w najlepsze. Rodzice, zwłaszcza noworodków i niemowląt, powinni zwracać uwagę na zachowanie zakatarzonego maluszka. Jeżeli zaczyna się niecierpliwieć, płakać i bez powodu dotykać uszka, powinni skonsultować jego stan zdrowia z lekarzem specjalistą.

Ból ucha jest też wywoływany przez ruch żuchwy. Zatem kolejnym symptomem, który powinien zaniepokoić opiekunów, jest rozdrażnienie i płacz podczas posiłku. Należy pamiętać, że nie zawsze zakażeniu ucha towarzyszy gorączka. Jej brak, przy jednoczesnym kataru i pobudzeniu dziecka, nie powinien zatem uspokajać, że nic się nie dzieje lub „samo przejdzie”.

W większości przypadków zakażenie powoduje ostry ból o charakterystycznym pulsowaniu, może nastąpić też pogorszenie słuchu. I znów pojawia się problem, ponieważ o ile kilkuletnie dziecko potrafi ten stan wyartykułować, o tyle noworodek czy niemowlę jeszcze nie. Pozostaje mu tylko płacz. Trzeba pamiętać, że nieleczone zakażenie może spowodować poważne dla zdrowia konsekwencje. Gromadząca się, często ropna wydzielina, może być przyczyną niedosłuchu. Mówimy wtedy już o ostrym zapaleniu.

Groźne konsekwencje nieleczenia

Postępujący stan zapalny często doprowadza do wysiękowego zapalenia ucha środkowego. Brak odpowiedniej reakcji diagnostycznej i terapeutycznej może prowadzić do nieodwracalnych zmian. Zaliczamy do nich m.in. perforację błony bębenkowej i zniszczenie znajdujących się w uchu środkowym kosteczek słuchowych. Prowadzi to w konsekwencji do niedosłuchu lub – w skrajnych przypadkach – do trwałej głuchoty. Nie-

leczona choroba może wywoływać też skutki natury neurologicznej, m.in. porażenie nerwu twarzy i stany zapalne mózgu.

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że wszelkie zaburzenia słuchu u dzieci negatywnie wpływają na ich mowę. Sześć pierwszych miesięcy życia to krytyczny okres dla rozwoju mowy dziecka. Mózg niemowlęcia kształtuje się pod wpływem bodźców słuchowych, które docierają do niego z otoczenia. U dziecka, które ma problemy ze słuchem, informacja z układu słuchowego trafia do mózgu w sposób bardzo ograniczony, a to rzutuje na naukę mowy. Złoty okres rozwoju mowy mija zaś w wieku czterech lat.

Zapobieganie i terapia

Podstawowym środkiem zaradczym jest dbanie o drożność nosków. U noworodków i niemowląt, które nie posiadają jeszcze odruchu wydmuchiwania, stosujemy środki mechaniczne. Dzieci można również inhalować solą fizjologiczną. Dbanie o właściwe nawilżenie śluzówki, rozrzedzanie wydzieliny, a następnie jej usuwanie, to podstawowe zabiegi. Warto też od najmłodszych lat uczyć dzieci umiejętności wydmuchiwania nosa.

Leczenia nie należy podejmować samemu. To specjalista musi stwierdzić, jaki jest stan zdrowia dziecka. Często do terapii zapalenia trzeba bowiem włączyć antybiotyki.

Jakub Kurowski



Chore dziecko w domu

– jakie warunki w domu są odpowiednie dla szybszego powrotu do zdrowia

Podawanie zaleconych przez pediatrę leków, to nie wszystko co możemy zrobić dla chorego dziecka. Zapewnij mu odpowiednie warunki w domu dla zwiększenia jego komfortu i samopoczucia.

Nawilżone powietrze

Optymalna wilgotność powietrza w domu wynosi 40-60%. Zbyt suche powietrze podrażnia śluzówkę nosa i utrudnia oddychanie. Zwłaszcza w okresie grzewczym zastosuj nawilżacz powietrza, a do nosa zaaplikuj wodę morską w sprayu.

Wietrz pokój co godzinę przez kilka minut

Pozbądź się chorobotwórczych drobnoustrojów, które namnażają się w ciepłych pomieszczeniach. Zaleca się by wietrzenie trwało 3-6 minut i odbywało się za pomocą przeciągu. Na czas wietrzenia przenieść dziecko do innego pokoju by nie narazić go na przebywanie w przeciągu.

Odpowiednia temperatura w pokoju

Idealna temperatura pokoju, w którym przebywa dziecko to 19-22°C. Pomaga to zapobiec przegrzewaniu i nadmiernemu poceniu. Temperatura w pomieszczeniu do kąpieli powinna być wyższa o ok. 5°C i wynosić 24-26°C.

Oczyszczacz powietrza

Na rynku dostępnych jest wiele oczyszczaczy powietrza, które są w stanie zatrzymać bakterie, wirusy, zarodniki pleśni i grzybów. Zmniejszają ich stężenie w powietrzu, a tym samym zapobiegają przenoszeniu i zakażeniu innych domowników.

Odpowiednio przykryte lub odkryte

Zwłaszcza w czasie gorączki unikaj dodatkowego przegrzewania. Zapomnij o praktyce wypocenia gorączki – jest ona bardzo niebezpieczna dla dziecka. Prowadzi nie tylko do nasilonej utraty elektrolitów, ale również nadmiernie obciąża serce.

Ogranicz ostre światło i nadmierny hałas

Chore dziecko jest wyjątkowo wrażliwe na bodźce. Zbyt mocne oświetlenie i głośne dźwięki mogą powodować rozdrażnienie i znużenie. Zapewnij dziecku spokój, którego potrzebuje.

Częsta zmiana piżamki

Jeśli dziecko się poci (np. w czasie gorączki) ubierz je w przewiewną piżamę i często zmieniaj pościel oraz piżamę. Sprawdź się szybko schnąca pościel, podkłady bawełniane albo ochraniacz na materac.

Maści do nacierania klatki piersiowej

Masaż klatki piersiowej oraz pleców z użyciem maści do nacierania może przynieść dziecku ukojenie i poprawić jakość snu. Na rynku dostępne są kremy do nacierania klatki piersiowej już od 6. miesiąca życia (np. Actiaroma Baby). Pamiętaj, aby umyć ręce przed i po nacieraniu.

Odpowiednia dieta

W czasie gorączki bardzo ważne jest nawodnienie organizmu. Maluszka karmionego piersią często przykładajmy. Jeśli dziecku zaczęliśmy rozszerzać dietę, możemy dopajać go wodą. Podawajmy ją często, by dziecko piło małymi łyчками z kubeczka lub łyżeczki.

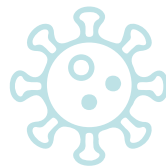
Podłóż kilka książek pod nóżki łóżeczka

Jeśli maluszek ma katar możemy mu ulżyć podnosząc nieco głowę gdy leży, wówczas wydzielina nie będzie spływała do gardła. Absolutnie nie używamy w tym celu „poduszek-klinów”, ponieważ niemowlaki do ukończenia 1 rż. powinny leżeć na płaskiej powierzchni, bez użycia poduszek. Układamy za to kilka książek pod nogi łóżeczka, w miejscu w którym maluszek ma ułożoną głowę. Dzięki temu unosimy głowę dziecka, ale całe ciało pozostaje w pozycji płaskiej.

Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa

Bądź przy nim, przytulaj go, kołysz, śpiewaj kołysanki i mów do niego. Twoja obecność to najlepsze lekarstwo.

Monika Czernek



Gdy dziecko zaczyna kaszleć

Przyczyny kaszlu u dzieci mają różne podłoża. Prawie zawsze są jednak objawem zmian chorobowych i dlatego nigdy nie należy go lekceważyć. Im młodsze dziecko, tym więcej uwagi trzeba poświęcić na wyjaśnienie przyczyn jego powstania.

Przyczyny kaszlu

Kaszel u dzieci ma różne przyczyny. Najczęściej jest on objawem wystąpienia zakażenia górnych i dolnych dróg oddechowych. Gdy pojawia się u noworodków, może też świadczyć o wadzie wrodzonej układu oddechowego. W wieku przedszkolnym najczęstszą przyczyną są przeziębienia, infekcje bakteryjne i wirusowe. Jego pojawienie się może być spowodowane też groźną chorobą, jak np. krztusiec czy gruźlica. W każdym wieku odruch kaszlu wywołuje też ciało obce, które dostało się do dróg oddechowych. Nie należy zapominać, że poprzez kaszlenie manifestuje się również alergia. Dlatego niezmiernie ważne jest każdorazowe konsultowanie tego objawu u lekarza pediatry. Pamiętajmy, że im młodsze dziecko, tym potrzeba diagnostyki lekarskiej jest pilniejsza.

Rodzaje kaszlu

Rozróżniamy **kaszel suchy i mokry**, a ze względu na nasilenie i czas trwania objawów – **kaszel ostry, podostry i przewlekły**.

Jeżeli podłożem jest infekcja układu oddechowego, na początku mamy zazwyczaj do czynienia z kaszlem suchym. Kaszel **MOKRY** pojawia się wraz z rozwojem choroby i wynika z obecności zwiększonej ilości wydzieliny, pochodzącej z górnych dróg oddechowych lub występującej w przebiegu zapalenia oskrzeli.

SUCHY, szczekający kaszel pojawia się w zapaleniu krtani i jest dość częstym u dzieci młodszych. Może być też objawem stridoru wdechowego – należy wtedy bezzwłocznie udać się do lekarza.

Kaszel **OSTRY** jest typowym objawem infekcji układu oddechowego. To odruch obronny organizmu, który ma na celu ułatwienie oczyszczenia dróg oddechowych z powstającej tam wydzieliny. Towarzyszy mu wtedy wysoka gorączka.

Kaszel **PODOSTRY** pojawia się zazwyczaj w końcowej fazie zakażenia oraz w okresie rekonwalescencji i trwa od ok. 3 do 8 tygodni.

Kaszel **PRZEWLEKŁY**, trwający powyżej 8 tygodni, jest najtrudniejszy w zdiagnozowaniu przyczyn i skutecznym leczeniu. Na jego występowanie może mieć wpływ wiele czynników, często współistniejących.

Kaszel o podłożu alergicznym

Może pojawić się samoistnie po dłuższym lub cyklicznym kontakcie z alergenem wziewnym – dotyczy to zazwyczaj dzieci od 3. roku życia i starszych. Może być też skutkiem nieleczonej lub nieodpowiednio prowadzonej terapii alergii pokarmowej u niemowlaków (kontakt z alergenami pojawia się po zaprzestaniu karmienia naturalnego), a także objawem postępującego marszu alergicznego. Alergia pokarmowa zaczyna się wtedy przekształcać stopniowo w alergię wziewną.



Kaszel i objawy astmy wczesnodziecięcej lub bardzo często nawracających infekcji górnych dróg oddechowych są często odczytywane jako objawy alergii i odwrotnie. Wyznacznikiem, który pomoże ukierunkować dalsze postępowanie i rozróżnić podłoże kaszlu, jest wysoka gorączka, która zawsze towarzyszy infekcjom. Natomiast jeśli pojawiają się wodniste wydzieliny z nosa i kaszle bezgorączkowe, należy przeprowadzić szczegółowe badanie podmiotowe – wywiad oraz diagnostykę pod kątem alergii.

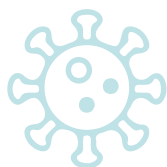
Diagnostyka i leczenie kaszlu

W przypadku kaszlu ostrego, lekarz pediatra ordynuje leczenie infekcji, której kaszel jest objawem, i zaleca stosowanie farmaceutyków łagodzących objawy oraz wspomagających oczyszczanie dróg oddechowych. U najmłodszych pacjentów z kaszlem przewlekłym trzeba poszerzyć panel diagnostyczny, ponieważ leczenie objawowe nie rozwiązuje problemu. Lekarz ocenia stan ogólny dziecka oraz zwraca uwagę na współistnienie innych objawów, m.in. ciepłoty ciała, występowanie duszności, przeprowadza też badanie przedmiotowe klatki piersiowej. Zwraca się uwagę na masę ciała i reakcję organizmu na wysiłek. Przeprowadza się wywiad rodzinny pod kątem obciążeń alergicznych, a w uzasadnionych przypadkach zleca wykonanie testów (dotyczy dzieci powyżej 3. roku życia).

W przypadku zagrożenia astmą wczesnodziecięcą, bez względu na jej podłoże, w początkowej fazie leczenia stosuje się tą samą procedurę. Podaje się sterydy wziewne, leki rozszerzające oskrzela, a gdy zajdzie taka konieczność – także antybiotyki.

Samodzielne leczenie nie jest wskazane, zwłaszcza u dzieci poniżej 2. roku życia. Rodzice powinni zadbać o drożność nosa i odpowiednie nawilżenie błon śluzowych układu oddechowego poprzez częste aplikowanie płynów. Podawanie jakichkolwiek specyfików, nawet tych dostępnych bez recepty, musi być skonsultowane z lekarzem pediatrą.

Jakub Kurowski



SilMed

Inhalator tłokowy ITF-01 dla całej rodziny

Terapia dolnych i górnych dróg oddechowych



A czy Ty stosujesz inhalację?



Wskazania do stosowania

- Infekcje lub choroby przewlekłe
- Kaszel
- Przeziębienie
- Zapalenie zatok, oskrzeli, płuc
- Astma
- Choroby alergiczne



Inhalacje

Do wszystkich typowych roztworów do inhalacji:

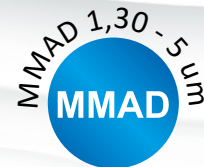
- Roztwór soli fizjologicznej
- Lek w postaci płynów do nebulizacji



Dla dzieci i dorosłych
w zestawie znajduje się
maska dla dziecka
oraz maska dla dorosłego



Łatwy w obsłudze
poręczny uchwyt,
lekki 1,4 kg



MMAD 1,30 - 5 μ m
dla cząsteczek o MMAD* od ok. 0,5 do 5 μ m
występuje największe prawdopodobieństwo
ich osadzenia się w płucach**

*MMAD (mass median aerodynamic diameter) – średnica aerodynamiczna cząstki odpowiadająca medianie rozkładu masowego. **Factors Influencing Aerodynamic Particle Size Distribution of Suspension Pressurized Metered Dose Inhalers; Poonam Sheth, Stephen W. Stein, Paul B. Myrdal; AAPS PharmSciTech, Vol. 16, No. 1, February 2015

Sezon grypowy

– wyposażamy apteczkę

Gdy Maluszek zaczyna chorować, wszystkie apteki w okolicy są zamknięte, a wizytę pediatryczną możemy mieć dopiero na następny dzień, wówczas przychodzi nam z pomocą dobrze skompletowana apteczka domowa. Jest to obowiązkowe wyposażenie każdego domu, dzięki czemu szybko możemy zareagować na pierwsze symptomy choroby, bez stresu że nie mamy odpowiednich narzędzi by pomóc naszemu dziecku. **Co powinna zawierać apteczka dla Maluszka?**



- | | |
|---|--|
| ☐ Lek przeciwgorączkowy zawierający paracetamol w postaci syropu lub czopków | ☐ Woda morska w sprayu |
| ☐ Lek przeciwgorączkowy zawierający ibuprofen w postaci syropu lub czopków | ☐ Termometr bezdotykowy |
| ☐ Inhalator lub nebulizator | ☐ Probiotyk w kroplach |
| ☐ Sól fizjologiczna w ampułkach | ☐ Elektrolity (w przypadku gorączki lub biegunki) |
| | ☐ Aspirator do nosa |
| | ☐ Strzykawka do podawania leków/ płynów |

Jak przechowywać apteczkę dla Malucha?

1. Leki przeznaczone dla dziecka przechowuj w osobnym pojemniku i nie mieszaj ich z lekami dorosłych domowników. W ten sposób łatwo i szybko sięgniesz po potrzebny preparat.
2. Apteczkę przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci – wybierz szafkę, do której nie sięgają małe rączki, zwłaszcza gdy maluszek zacznie raczkować i chodzić. Szafka nie powinna być w miejscu narażonym na wysoką temperaturę i wilgoć.
3. Leki przechowuj w oryginalnych opakowaniach razem z ulotką.
4. Na opakowaniu warto wpisać datę otwarcia, zwłaszcza w przypadku syropów i kropli.
5. Regularnie sprawdzaj daty ważności, czy preparaty w apteczce nie są przeterminowane.



Pamiętaj! W przypadku pogarszającego się stanu zdrowia dziecka nie czekaj!

Wezwij pogotowie ratunkowe, udaj się do miejsca, w którym udzielana jest nocna lub świąteczna pomoc lekarska, albo zabierz dziecko bezpośrednio na szpitalny oddział ratunkowy (SOR).

Jak dawkować leki na gorączkę u dzieci?



Czym różni się gorączka od stanu podgorączkowego? Czy gorączka u dziecka zawsze wymaga podania leku? A jeżeli tak, to jakiego, w jakiej dawce i pod jaką postacią? Postaramy się rozwiać wątpliwości i odpowiedzieć na pytania, które pojawiają się w głowie każdego rodzica, stojącego w obliczu pogarszającego się stanu zdrowia swej pociechy.

Kiedy gorączka, a kiedy stan podgorączkowy?

Podwyższona ciepłota ciała najczęściej spowodowana jest infekcją wirusową bądź bakteryjną. Stan podgorączkowy to temperatura w przedziale 37-37,9°C. Organizm włącza wtedy tryb obrony przed rozwijającymi się patogenami, nie ma jeszcze potrzeby podania leków. Należy jednak zachować szczególną czujność w przypadku niemowląt i małych dzieci.

Temperatura powyżej 38-38,5°C uznawana jest za gorączkę. Długo utrzymująca się wysoka temperatura oraz nagłe skoki ciepłoty ciała wymagają bezwzględnie konsultacji lekarskiej. W ten sposób mogą manifestować się poważne choroby.

Kiedy zastosować lek przeciwgorączkowy?

Nim zapadnie decyzja o podaniu leków przeciwgorączkowych, należy ustalić przyczynę i rozpocząć terapię choroby, której towarzyszy podwyższona temperatura. W przypadku dzieci wskazane jest kontrolowanie ciepłoty ciała, nawadnianie i monitorowanie ich stanu. Dwa leki z wyboru, stosowane u najmłodszych, to ibuprofen i paracetamol.

Porównanie paracetamolu i ibuprofenu

W 1983 roku WHO ogłosiło, że lekiem bezpieczniejszym w przypadku niemowląt i małych dzieci jest **paracetamol**. Może być on przyjmowany już od pierwszego miesiąca życia, w przeciwieństwie do **ibuprofenu**, który podaje się od trzeciego miesiąca.

Paracetamol działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. Nie wykazuje jednak działania przeciwzapalnego, w przeciwieństwie do **ibuprofenu**.

Najważniejsze wytyczne dotyczące stosowania paracetamolu i ibuprofenu

- U dzieci dawka powinna być przeliczana na kilogram masy ciała, a nie na wiek.
- Obydwa leki dostępne są w postaci syropów, roztworów, tabletek lub czopków.
- Czopków nie wolno dzielić. Deklarowaną dawkę, np. 150 mg, zawiera cały czopek. Nie znaczy to, że jest równo po 75 mg w każdej połowie. Po przeliczeniu dawki należy podać czopek w dawce jak najbardziej zbliżonej do obliczonej.
- Zarówno paracetamol, jak i ibuprofen w czopku wchłaniają się słabiej, dlatego aby osiągnąć efekt terapeutyczny, wymagane jest podanie wyższej dawki niż w przypadku podania doustnego.

Dawkowanie leków

- Standardowa dawka paracetamolu to 10-15 mg/kg masy ciała. Nie powinno się przekraczać dawki dobowej, wynoszącej 60 mg/kg masy ciała. Dawkę dobową można podawać co 6 godzin (czyli 4 razy na dobę) po 15 mg/kg masy ciała lub co 4 godziny (6 razy na dobę) po 10 mg/kg masy ciała.

Przykładowo, dawka jednorazowa dla dziecka ważącego 4 kg wynosi maksymalnie 60 mg. Dawka dobową nie może być wyższa niż 240 mg (4 x 60 mg podawane co 6 godzin). Jeżeli dziecko waży 13 kg, dawka jednorazowa wynosi 195 mg (13 x 15 mg), a dawka dobową, podawaną w czterech dawkach podzielonych – 780 mg (4 x 195 mg).

- Standardowa dawka ibuprofenu to 5-10 mg/kg masy ciała. Maksymalna dawka dobową to 30 mg/kg masy ciała. Przerwa między dawkami powinna wynosić co najmniej 6 godzin. Zaleca się podawanie 3 razy na dobę, co 8 godzin.

Tabele przedstawiające poszczególne dawki leku

Poniższe tabele przedstawiają poszczególne dawki leku, paracetamolu [1] oraz ibuprofenu [2], w zależności od wieku i wagi dziecka oraz drogi podania.

PARACETAMOL

Droga podania	Wiek dziecka	Pierwsza dawka tzw. nasycająca	Druga dawka tzw. podtrzymująca	Maksymalna dawka dobową
Doustnie	noworodki (1-30 dni)	10 mg/kg m.c.	10 mg/kg m.c.	40-45/kg m.c.
	niemowlęta (1-12 miesięcy)	15 mg/kg m.c.	15 mg/kg m.c.	60 mg/kg m.c.
	dzieci >12 miesięcy	20-30 mg/kg m.c.	15 mg/kg m.c.	2-3 dni 90 mg/kg m.c., od 4. dnia 60 mg/kg m.c.
Doodbytniczo	noworodki (1-30 dni)	dawka dobierana indywidualnie		
	niemowlęta (1-12 miesięcy)	40 mg/kg m.c.	20 mg/kg m.c.	80 mg/kg m.c.
	dzieci > 12 miesięcy	40 mg/kg m.c.	20 mg/kg m.c.	80 mg/kg m.c.

IBUPROFEN

Rodzaj dawki	Działanie przeciwbólowe i przeciwgorączkowe	Działanie przeciwzapalne
Jednorazowa	5-10 mg/kg m.c.	20-40 mg/kg m.c.
Dobowa	20-30 mg/kg m.c.	40 mg/kg m.c.

Przykład – jak obliczyć odpowiednią dawkę?

Jak poprawnie obliczyć właściwą dawkę paracetamolu czy ibuprofenu, którą należy podać dziecku? Przede wszystkim trzeba uwzględnić jego wagę. Jeżeli dziecko waży np. 4 kg, jednorazowa dawka paracetamolu wynosi 60 mg. Podobnie przelicza się ibuprofen, przestrzegając jego określonych dawek jednorazowych i dobowych.

Przykładowo, dostępny jest paracetamol w syropie 240 mg/5 ml (czyli 5 ml zawiesiny zawiera 240 mg paracetamolu). Należy ułożyć proporcję i wyliczyć ilość potrzebnych mililitrów.

$$\begin{aligned} 240 \text{ mg} &- 5 \text{ ml zawiesiny} \\ 60 \text{ mg} &- x \\ x &= (60 \text{ mg} \times 5 \text{ ml}) / 240 \text{ mg} \\ x &= 1,25 \text{ ml} \end{aligned}$$

Maksymalna dawka dobową, według tabeli, wynosi 60 mg/kg m.c.

W przypadku dziecka o wadze 4 kg, maksymalna dobową dawka paracetamolu wyniesie $60 \text{ mg} \times 4$, czyli 240 mg.

$240 \text{ mg} / 60 \text{ mg}$ (jednorazowa dawka leku) = 4.

Czyli lek można podać 4 razy na dobę po 1,25 ml zawiesiny.

O czym należy pamiętać?

Dostępne w aptece zawiesiny paracetamolu czy ibuprofenu mają różne stężenia substancji czynnej. Aby osiągnąć oczekiwany efekt leczniczy, dawka musi być skrupulatnie obliczona. Przed użyciem zawiesinę należy wstrząsnąć, a jej dawki powinno się odmierzać bardzo dokładnie – można użyć do tego strzykawki. W razie bardzo wysokiej gorączki można zastosować paracetamol z ibuprofenem naprzemiennie, pamiętając o tym, aby nie przekroczyć dopuszczalnych dawek.

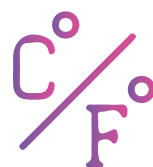
mgr farm. Małgorzata Zięba

Źródło:

- <https://matkaapteka.pl/jak-poprawnie-obliczyc-dawke-paracetamolu-dla-dziecka>
- <https://farmaceuta-radzi.pl/jaka-jest-dawka-ibuprofenu-dla-dziecka>



Jak poprawnie mierzyć temperaturę u dzieci?



Ciepłota ciała jest jednym z podstawowych parametrów stanu zdrowia. Zwłaszcza u najmłodszych dzieci, które nie potrafią samodzielnie poinformować o złym samopoczuciu, jej monitorowanie jest niezwykle istotne. Jaki wybrać termometr i jak poprawnie zmierzyć dziecku gorączkę? Przed tymi pytaniami staje większość rodziców.

Dlaczego należy dziecku mierzyć temperaturę?

Dziecko, szczególnie małe, nie poinformuje rodzica, że jest chore. To do mamy, taty i opiekunów należy monitorowanie stanu zdrowia maluszka poprzez obserwację jego zachowań. Zwiększona płaczliwość, niecierpliwość, objawy ze strony układu pokarmowego, katar, kaszel czy wysypka – to niektóre z symptomów, które powinny zwrócić uwagę dorosłych. Jedną z pierwszych manifestacji choroby jest też gorączka. Podwyższona ciepłota ciała oznacza, że organizm próbuje walczyć z infekcją. Chociaż, co do zasady, pojawienie się stanu podgorączkowego nie powinno być powodem do paniki i natychmiastowego podawania leków, należy je traktować jako sygnał, że w organizmie dziecka toczy się proces zapalny.

Jak poprawnie zmierzyć dziecku temperaturę?

Mierzenie dzieciom temperatury nie jest zazwyczaj komfortowe. Dla dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, czynność ta może być źródłem stresu i powodować zniecierpliwienie, wiercenie i płacz. Dlatego ważny jest wybór odpowiedniego termometru. Jednak, bez względu na jego cechy, pamiętajmy o zachowaniu kilku ogólnych zasad przy mierzeniu gorączki.

Powinna być ona mierzona w pomieszczeniu o stałej temperaturze 18-25°C. Należy unikać przeciągów, a dziecko nie powinno w tym momencie przebywać w miejscu nasłonecznionym czy blisko źródeł ciepła. Czynności nie należy wykonywać po kąpieli czy zabawie, oraz po spożyciu ciepłego posiłku lub wypiciu ciepłego płynu. W takich sytuacjach powinno się odczekać minimum 30 minut, by ciepłota ciała wróciła do normy. Bez względu na technikę pomiaru, skóra w jego miejscu powinna być czysta i sucha, bez kremów czy zasypek. Nie należy też tego miejsca pocierać – np. chcąc je wytrzeć czy oczyścić. Dla uzyskania całkowitej pewności, warto dokonać powtórnego pomiaru po upływie kilku do kilkunastu minut.

Pamiętajmy też, że ciepłota ciała zmienia się w zależności od pory dnia. Najniższa temperatura jest rano, po przebudzeniu, a najwyższa wieczorem. O ile w przypadku noworodków czy niemowląt nie ma to większego znaczenia, o tyle w przypadku dzieci starszych optymalną porą sprawdzania gorączki jest popołudnie – godziny 16.00-17.00. Oczywiście w sytuacjach nagłych mierzymy doraźnie, jednak w trakcie terapii powinno się sprawdzać temperaturę o stałych porach – rano i po południu.

Gdzie mierzyć dziecku temperaturę?

W zależności od wieku dziecka i stosowanego termometru, pomiarów możemy dokonywać w obrębie głowy – środek czoła, skroń, powieka oka, żyła szyjna, ucho, w jamie ustnej, a także pod pachą i w odbycie. Najwygodniejsze i najpopularniejsze jest dokonywanie pomiarów metodą bezdotykową na środku czoła, termometrem dousznym w uchu, a pod pachą termometrem klasycznym lub elektronicznym.

Jaki termometr wybrać?

Każdy termometr ma swoje indywidualne cechy. Aby go właściwie używać należy – szczególnie w przypadku urządzeń elektronicznych – dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi.



Klasyczny termometr szklany

Jego zaletami są: wysoka dokładność – ok. 0,10°C w skali 35-42°C, niezawodność – działa w każdych warunkach i nie potrzebuje baterii, prosta obsługa – nie wymaga kalibracji, a także łatwe utrzymanie higieny – wystarczy odkazić odpowiednim środkiem bakteriobójczym na bazie spirytusu. Jest on też najtańszy.

Wadami zaś są: kruchość (wykonanie ze szkła) i długi czas mierzenia temperatury – z reguły 10 minut przy sprawdzaniu pod pachą (dlatego jego użycie jest kłopotliwe u małych dzieci). Pamiętać też należy o każdorazowym strzepywaniu termometru (najlepiej zaraz po pomiarze) i sprawdzaniu jego stanu przed rozpoczęciem pomiaru.



Elektryczny termometr dotykowy

Ma zdecydowanie krótszy czas pomiaru – w zależności od miejsca (pod pachą, w ustach lub rektalnie) i stosowanego modelu, wynosi on od kilku do kilkunastu sekund. Trzeba jednak pamiętać o tym, by przed zakupem przeczytać w instrukcji obsługi, bowiem niektóre modele są dedykowane wyłącznie dla określonych miejsc pomiaru. Dokładność oscyluje w przedziale $0,1^{\circ}\text{C}$, przy czym większość producentów zaleca przedłużenie czasu mierzenia do 2-3 minut w celu uzyskania jeszcze dokładniejszego odczytu. Nie należy się przy tym sugerować sygnałem dźwiękowym, który nie zawsze oznacza, że pomiar został zakończony maksymalną temperaturą. Dźwięk informuje nas wyłącznie o upływie określonego czasu od momentu włączenia urządzenia. Wiele osób popełnia błąd – włącza termometr, po czym mija kilka sekund zanim znajdzie się on w miejscu pomiaru. W ten sposób może zaistnieć niedoszacowanie wartości odczytu.

Zaletą jest też giętka końcówka w wybranych modelach, która zwiększa bezpieczeństwo pomiaru u małych dzieci. Tak jak w przypadku modeli analogowych, łatwo dbać też o jego higienę. Termometry te są droższe, ponadto trzeba pamiętać o sprawdzaniu i okresowej wymianie baterii. Szczególną uwagę powinny zachować osoby uczulone na związki niklu, które używanie takiego termometru powinny skonsultować ze specjalistą alergologiem.



Termometr douszny

Jest wygodny i szybki w użyciu – pomiar trwa zaledwie 1 sekundę! W zależności od modelu, może mieć jednak mniejszą dokładność (błąd wynosi $\pm 0,2^{\circ}\text{C}$). Jego niewątpliwą zaletą jest szeroki zakres pomiaru, który pozwala rozpoznać nawet hipotermię. Przy jego użyciu należy pamiętać, by w uchu nie zalegała woskowina, a także by każdorazowo po zastosowaniu przetrzeć końcówkę. Minusem jest niższa dokładność pomiaru w przypadku wysokiej lub niskiej temperatury otoczenia. Termometry te wymagają też kalibracji i okresowej wymiany baterii.



Termometry bezdotykowe

Te urządzenia stają się coraz popularniejsze, zwłaszcza wśród rodziców najmłodszych dzieci. Są one najbardziej higieniczne w użyciu. W zależności od funkcjonalności modelu, można stosować odczyt z czoła, ucha lub powieki, jednak informacja o tym musi być zawarta w instrukcji obsługi. Co ważne, jeżeli nie ma wyszczególnienia miejsc pomiaru, należy przyjąć, że możemy badać tylko powierzchnię środka czoła. Trzeba wtedy pamiętać, by obszar ten był suchy, wolny od kosmetyków, nadmiaru naskórka i bez włosów. Gruba warstwa kremu, oliwki, nadmierna wilgotność skóry czy zalegające włosy mogą zaburzyć wynik. Także krople potu ochładzają skórę, a jakiegokolwiek pocieranie i „czyszczenie” też może zafałszować odczyt.

Termometry bezdotykowe uchodzą za najbardziej komfortowe w użyciu, są to jednak przyrządy bardzo czułe i przez to wymagające zachowania ostrożności oraz ścisłych zasad przy ich używaniu.

Pomiaru należy dokonywać wyłącznie w pomieszczeniu o stałej temperaturze. Niezależnie od tego, przed każdym użyciem termometr należy skalibrować, czyli przystosować go do panującej wokół temperatury. Pamiętajmy, że każdy ruch powietrza – na przykład otwarcie okna czy przeciąg, może spowodować zafałszowanie wyniku.

W niektórych modelach są dostępne funkcje automatycznej adaptacji do otoczenia i kalibracji. Urządzenia te działają na podczerwień, dlatego zbyt długie trzymanie ich w dłoni też może zafałszować odczyt.

Niezwykle ważne jest zachowanie właściwej odległości między soczewką a powierzchnią skóry chorego. Zazwyczaj wynosi ona kilka centymetrów. Niezachowanie tego parametru jest równoznaczne z błędem odczytu. W droższych modelach wbudowane są sensory informujące o prawidłowej odległości. Każdy model wymaga też okresowej wymiany baterii.

Jakub Kurowski



SilMed

Termometry bezdotykowe
Wyroby medyczne

Temperatura pod kontrolą 😊

łatwe i dokładne pomiary z Silmed

INNE TERMOMETRY
DOSTĘPNE W OFERCIE:



TERMOMETR
BEZRZĘCIOWY
Model **CR.W00**



TERMOMETR
ELEKTRONICZNY
Model **DMT-4333**



TERMOMETR BEZDOTYKOWY
Model **PG-IRT 1602**



TERMOMETR BEZDOTYKOWY
Model **PG-IRT 1603**



2 lata gwarancji
door to door



wysoka
jakość



etui
w zestawie



prosta
obsługa

Więcej informacji na
www.silesianpharma.pl