

Nátha és influenza tünetei és megelőzése



INFLUENZA: FIGYELEM!

KI A VESZÉLYEZTETETT?

GYERMEKEK, IDŐSEK, LEGYENGÜL SZERVEZETŰEK

Nátha és influenza tünetei



GYENGESÉG



HŐEMELKEDÉS, LÁZ, ORRFOLYÁS



KÖHÖGÉS



TOROKFÁJÁS



IZOMFÁJDALOM



FEJFÁJÁS

MEGELŐZÉS



BŐ FOLYADÉKBEVITEL



VÉDŐOLTÁS (influenza)



MASZK



KÉZMOSÁS



SPORT



VITAMINBAN GAZDAG TÁPLÁLKOZÁS

NÁTHA



Évente 10-12 lázas felső légúti bet

gyermekkorban!

Mikor forduljon orvoshoz:

- Minden esetben, **amikor bizonytalan** a gyermeke állapotát illetően. Ezt az összefoglalót nemzetközi irányelvek alapján azért írtam, hogy biztonságban érezhesse gyermekét és feleslegesen ne izguljon! Emellett a rendelésen is folyamatosan tanítom a családokat, hogy mivel tudnak a legtöbbet segíteni a gyermeküknek a gyógyulásban, és mikor kell a rendelőbe jönni. Az egyik legfontosabb, hogy biztonsággal el tudják látni a gyermeküket!
- **3 hónapos kor alatt**, ha a bedugult orra, nehezen veszi a levegőt, ha nehezebben etethető először szívja le az orrát, ha nem javul, mindenképpen kérjen orvosi segítséget!

Forduljon orvoshoz, vagy gyermek sürgősségi osztályhoz:

- légzési nehezítettség esetén
- nem eszik vagy hány
- lázas (testhő nagyobb, mint 38,0 °C, vagy popsiban 38,5 °C felett)
- **Bármely korú csecsemőt és gyermekeket** orvoshoz kell vinni, ha a nátha komolyabb panaszokat okoz:
 - a gyermek **láztalan állapotban gyorsan veszi a levegőt** vagy úgy tűnik, hogy **nehézlégzése van** (zihál, sípol, hörög, behúz)
 - ha a gyermek **ajkai kékek** (a láz felmenő szakában ez normális)
 - ha a köhögés **fullasztó**, vagy **hány** tőle

Ezek lehetnek tünetei a tüdőgyulladásnak, vagy höröggyulladásnak. Az előbbi betegségeket már orvosnak kell látnia, gyógyítania. Azonban ezek nem szövődményei a náthának, hanem különálló betegségek!

- Forduljon orvoshoz, ha gyermeke a **középfülgyulladás tüneteit** mutatja, ami a szövődménye lehet a náthának:
 - magas láz (különösen, ha a láz pár nappal a nátha tüneteinek megjelenése után kezdődik)
 - fülfájdalom
 - bágyadság, rossz kedvűség láztalan állapotban is
 - hányás
 - genny csorgás a fülből

Egyéb ok, amikor orvossal kell egyeztetni, de lehet, hogy nem szükséges személyes megjelenés:

- Ha gyermeke reggel egyik vagy mindkét szemben sárgás váladékkal ébred (csipá szem). Habár a vörös szem és a vizes könnyezés gyakori tünete a náthának, de a **kötőhártyagyulladás** jele is lehet, amit kezelni kell.

írta: dr. Tordas Dániel

forrás: Colds in children. Paediatr Child Health. 2005;10(8):493-495

uptodate.com

KEZELÉS

Elsősorban TÜNETI kezelés

ORRFOLYÁS ORRDUGULÁS



Orrdugulás, orrfolyás. Ezek inkább az ivást zavarják, és az egyik leginkább zavaró tünet csecsemők és kisgyermekek esetén.

Elsődleges kezelési lehetőségek:

- bő folyadékbevitel
- sós orrcsepp, sós orrspray
- hideg párásítás - inhalálás

Az evidenciákon alapuló orvoslás szerint hatóanyagtartalmú, nyálkahártya összehúzó orrspray-k (dekongesztáns) 6 éves kor alatt nem ajánlottak. Ekkor a fenti lehetőségek gyakoribb használata segít. 6-12 éves kor között is a dekongesztáns orrspray-k használata előtt a fentiek alkalmazása javasolt.

Azonban a napi gyakorlat időnként ezt felülírja: pl. egy bedugult orr, ha zavarja az alvást, akkor szükség lehet ilyen orrcseppekre is. Ezt a rendelőben mindig átbeszéljük.



HŐEMELKEDÉS, LÁZ



GYENGESÉG



FÁJDALOM

Lázat csak akkor csillapítson, ha gyermeke kifejezetten bágyadt, elesett, rosszul érzi magát. Egy rohangáló, jó kedvű gyereknél lázcsillapító adását kerülje! Elsősorban ibuprofen, metamizol csepp (nagyobbaknak tablettá) adható.

TOROKFÁJÁS



- hideg vagy meleg italok kortyolgatása
- hideg vagy fagyasztott desszertek
- nagyobb gyermekeknél lehet torokfertőtlenítőt szopogatni
- langyos, sós vízzel gargarizálni (1/4 - 1/2 teáskanál só, kb. 240 ml vízhez)
- szájon át adott fájdalomcsillapítót akkor javasolunk, ha a kifejezett torokfájdalom miatt nem tudnak inni
- Ha a torokfájás rosszabbodik, vagy több, mint 3 nap alatt nem enyhül, orvoshoz kell vinni
- ha nem tudja nyitni a száját, ha 6 órán túl nincs vizelete, mert nem tud inni, sürgősségi ellátás javasolt

KÖHÖGÉS



A köhögést előidőző légúti irritációt enyhítsük bő folyadékbevitellel, meleg folyadékokkal (pl. tea, húsleves), mézzel (egy évnél idősebb gyermekeknél) vagy szopogatós cukorkával (olyan gyermekeknél, aki már nem nyeli félre). Fontos tüneti terápia a hideg párásítás, sós vizes inhalálás is. A köptetők, nyálkoldók elsősorban nem javasoltak, csak orvosa javaslatára adjon a gyermekének!