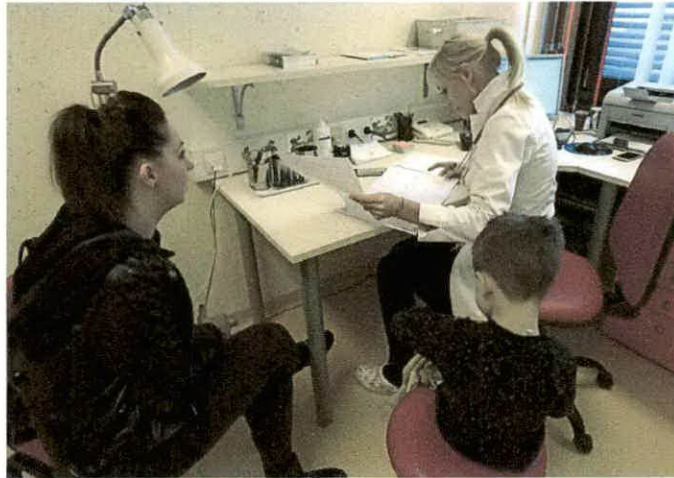


KDAJ Z OTROKOM OSTATI DOMA



Svečka pod noskom še ni razlog, da otrok ne gre v vrtec. V povprečju lahko otroci, stari manj kot pet let, zbolijo za virusnimi okužbami do desetkrat letno. Svečka pod noskom majhnega otroka v zimskem času je pogosto viden prizor. Pediatri tolažijo, da otroci, mlajši od pet let, lahko zbolijo za virusnimi okužbami dihal v povprečju tudi šest- do desetkrat letno. Najpogosteje so bolni vrtčevski. Kot pravi pediater iz kamniškega zdravstvenega doma **Denis Baš**, v praksi to pomeni, da vrtčevski otrok v zimskem času polovico časa namesto v varstvu preživi v domači oskrbi.

Preden pa starš ostane z otrokom doma, se sreča z dilemo, kdaj je za to pravi čas oziroma ali naj ga takoj vzame iz vrta, ko opazi otrokovo smrkanje in pokašljevanje. "Če bi vsi otroci s svečkami pod nosom ostali doma, bi lahko večino vrtcev v zimskem času enostavno zaprli. Seveda različni respiratorni virusi povzročajo tudi različne simptome in znake. Da je stvar še bolj zapletena, pa je klinična slika oziroma to, kako se bo neka bolezen pokazala, odvisno tudi od delovanja imunskega sistema otroka. Pri navadnem prehladu je res najpogostejši povzročitelj rinovirus in so znaki večinoma blagi. To so občasen kašelj, voden izcedek iz nosu, kihanje, bolečina v žrelu. Vendar pa so lahko povzročitelji prehlada tudi kateri od več kot 200 virusov, ki jih poznamo. Obenem pa lahko isti virus, ki bo pri nekom povzročil le prehlad, pri drugem otroku povzročil virusno pljučnico, bronhitis ali pa vnetje srednjega ušesa," se razgovori Baš in nadaljuje s preprostim odgovorom, da naj bo otrok prve dni sveže okužbe dihal, ko ima veliko izcedka iz nosu ali oči, kiha in je slabše razpoložen - kljub morebitni odsotnosti vročine - doma. Najbolj smo namreč kužni kak dan pred pojavom bolezni in prve dni bolezni. Nato pa se kužnost zmanjša, čeprav so običajno otroci kužni dalj časa kot odrasli.

Najbolj smo kužni kak dan pred pojavom bolezni in prve dni bolezni

Prav tako naj otrok ostane v domači oskrbi, če jemlje antibiotik. Kot izjemo pediater izpostavi šolskega otroka, ki se zdravi zaradi angine. Ta bi šel lahko v šolo tretji dan jemanja antibiotika, vendar naj v tem primeru v šoli ne telovadi.

Čudežni pripravek ne obstaja

Poleg dileme, kdaj ostati z otrokom doma, nemalokrat nastopi še drug - kdaj naj se po bolezni vrne v vrtec. "Splošnega recepta tukaj res ni. Je pa to odvisno tudi od starosti in splošnega zdravstvenega stanja otroka, ki ga najbolj poznajo starši in otrokov pediater. Otrok, ki je imel vročino, naj bo v domači oskrbi vsaj še 24 do 48 ur brez vročine in zdravil za nižanje temperature. Podobno je tudi z drisko ali bruhanjem," poudari Denis Baš.

Da pa otrok ne bi zbolel, marsikateri starš kupuje razne pripravke za dvig imunskega sistema. Ali so tudi učinkoviti? "Po izkušnjah iz ambulante čudežnega dodatka oz. pripravka ni. Če bi bil, bi bile čakalnice prazne," pojasni pediatrinja **Alenka Horvat** iz Otroške ambulante Alenka Horvat in doda, da jih posebno ne priporoča in raje odločitev za nakup prepusti staršem. Jim pa ne glede na vreme svetuje, naj se z otrokom odpravijo na sveži zrak. Pri tem naj zlasti pozimi otroka pretirano ne oblačijo, da se ne preznoji. Pod zimskim kombinezonom lahko zadostujeta le spodnja majica in puli.

Odgovorni starši

Marjanca Karba, ravnateljica Vrtca Studenci Maribor, opaža, da je večina staršev odgovorna do zdravja svojih otrok in jih pravočasno pelje k zdravniku in potem tudi dosledno upošteva njihova navodila. Se pa včasih zgodi, da jih ob driski pripeljejo prezgodaj nazaj v vrtec.

Izogibanje zaprtih prostorov z veliko ljudmi

Še več preventivnih nasvetov naniza **Eva Leban** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Po njenih besedah je pomembno, da si otroci in tudi odrasli umivajo roke z milom. "Otrok naj sam oziroma ob pomoči starejšega uporablja papirnati robček za čiščenje nosu in ob kašlju. Po uporabi naj robček zavrže in si umije roke. Svetujem še redno prezračevanje prostorov in izogibanje zaprtih prostorov z veliko ljudmi. Prav tako naj otrok uživa raznovrstno, z vitamini polno prehrano in naj bo cepljen po programu obveznega cepljenja. Priporočam tudi cepljenje proti gripi in pnevmokoku." Baš pa še priporoča, naj otroka ob bolezni neguje eden od staršev - če je to mogoče. Le tako bo okrevanje hitrejše in manj stresno tako za starše kot otroka.