

# Przeziębiony maluch

Wszyscy znamy objawy kataru i te irytujące uczucia najpierw „cieknącego”, a potem „zapchanego” nosa, uniemożliwiające normalne oddychanie, prawda? Wyobraźmy sobie, jak przeziębienie potrafi dokuczyć naszym najmłodszym... Gdy dziecko oddycha przez usta, kaszle i kicha, nie czekajmy, aż przeziębienie przejdzie samo i jak najszybciej zaszukajmy działań.

Wirusowe infekcje, o które nietrudno o tej porze roku, dla dorosłych zazwyczaj nie są groźne i przy „domowym” leczeniu ustępują po kilku dniach. Sprawa ma się gorzej w przypadku dzieci, którym objawy przeziębienia czy grypy szczególnie dają się we znaki. Maluchy czują się po prostu fatalnie: nie mogą spokojnie spać, mają problemy w spożywaniu posiłków, są niespokojne i rozdrażnione. Starsze pociechy mogą skarżyć się na bóle głowy i mięśni, złe samopoczucie. Jeśli poza katarciem i lekko podwyższoną temperaturą ciała dziecka nie występują niepokojące objawy, np. ból ucha (maluch może trzeć bolącą stronę główki o po-

## Kiedy do lekarza?

Na ogół po kilku dniach kuracji infekcja ustępuje, a dziecko zaczyna czuć się lepiej. Na wszelki wypadek zachowajmy jednak czujność: jeśli zaobserwujemy nietypowe zachowania, takie jak wymioty, biegunkę, wysoką gorączkę, dokuczliwy i uporczywy kaszel, powinniśmy jak najszybciej skontaktować się z pediatrą. Pamiętajmy, że im dziecko młodsze, tym krótszy powinien być czas samodzielnej kuracji przeziębienia!

duszkę), nie musimy od razu wzywać lekarza. Spróbujmy pomóc przeziębionemu maluchowi, by szybciej wrócił do zdrowia.

Najważniejsze, by interweniować już przy pierwszych oznakach infekcji: katarze, kaszlu, podwyższonej temperaturze ciała. Dzięki temu nie dopuścimy do rozwoju choroby i zmniejszymy ryzyko ewentualnych powikłań – bakteryjnej infekcji gardła, krtani, bolesnego dla dzieci zapalenia ucha środkowego, w przypadku których nie obędzie się bez stosowania antybiotyku.

## Pożegnać katar

Katar jest nieodłącznym objawem infekcji wirusowej – chyba wszyscy dobrze wiemy, jak bardzo potrafi być nieznośny. O ile na początku dokucza nam częste kichanie i wodnista, rzadka wydzielina, przez którą właściwie nie odrywamy chusteczki od nosa, o tyle później katar staje się gęsty, zapychający przewody nosowe i utrudniający oddychanie. Pamiętajmy o tym, że najmłodsze dzieci nie potrafią „wydmuchiwać” noska, dlatego trzeba im pomóc oczyścić i udrożnić drogi oddechowe. Najlepiej zakropić nos izotonicznym roztworem chlorku sodowego (kupisz w aptece bez recepty), co rozrzedzi zalegającą wydzielinę i ułatwi jej usunięcie za pomocą gumowej gruszki lub specjalnego aspiratora. Niemowlętom można kilkakrotnie w ciągu dnia zwilżać błonę śluzową nosa wacikiem nasączonym podobnym preparatem. Warto wiedzieć, że izotoniczne spreje i krople nie drażnią błony śluzowej, ale nawilżają ją i wspomagają jej naturalne mechanizmy regeneracyjne.

Starszemu dziecku możemy podać preparat obkurczający i zmniejszający obrzęk błony śluzowej nosa (krople lub żel). Pamiętajmy jednak, by nie stosować ich dłu-

żej niż trzy dni, bo drażnią i uszkadzają delikatną śluzówkę, co skutkuje... wtórnym katarciem.

## Precz z gorączką i kaszlem

Wysoka temperatura (powyżej 38°C) może wywołać odwodnienie i ogólne osłabienie organizmu, a u najmłodszych (ok. 1-5 lat) nawet tzw. drgawki gorączkowe, przypominające napad padaczkowy, oraz utratę świadomości. Dlatego gorączkę u tak małych dzieci trzeba zwalczać szybko i skutecznie. Doraźnie możesz podać dziecku np. czopki lub syropy zawierające ibuprofen lub paracetamol. Są bezpieczne nawet dla małych dzieci. Warto też zachęcić pociechę do wypicia herbatki z malin, lipy, czarnego bzu i owoców dzikiej róży lub zastosować kompleksowy ziołowy preparat o przeciwp przeziębieniowych właściwościach – podziały napotnie, lekko uspokajająco i skutecznie obniżą gorączkę.

Pamiętajmy, by dzieciom do 14 roku życia nie podawać żadnych środków z kwasem acetylosalicylowym, czyli popularnej aspiryny – może ona wywołać groźny w skutkach stan, zwany zespołem Reye'a, uszkadzający wątrobę i inne narządy wewnętrzne.

Na dokuczliwy kaszel pomogą maluchowi łagodne, przeznaczone dla dzieci syropy, np. oparte na wyciągach ziołowych (kora wierzby, czarna bez, lipa, podbiał, tymianek, dzika róża, jeżówka, liść bluszczu). Mają zwykle przyjemny, słodki smak, działają wykrztuśnie i rozkurczowo na oskrzela, rozrzedzając zalegającą w nich wydzielinę. Łagodzą męczący, suchy kaszel zmniejszając częstotliwość i bolesność jego ataków.

Na noc można posmarować plecy, kark i klatkę piersiową malucha aromatyczną, rozgrzewającą maścią na przeziębienie – ułatwi oddychanie i zmniejszy kaszel.

## Agresywny spray do nosa „gryzie”. Dla rozpieszczonych nosów **Tetrisal S** jest zawsze łagodny i delikatny.



**Tetrisal S** Krople do nosa  
dla niemowląt i małych dzieci,  
10 ml roztworu  
W celu ułatwienia dozowania  
u niemowląt preparat Tetrisal S  
wyposażony jest w pipetę o mniejszym  
przekroju i pojemności.



**MIP**  
MIP Pharma Polska Sp. z o.o.  
ul. Orzechowa 5, 80-175 Gdańsk



**Tetrisal S (dla niemowląt i małych dzieci)**  
Izotoniczny roztwór soli fizjologicznej do zakrapiania nosa. Skład: chlorek sodowy, wodorofosforan sodowy, chlorek benzalkonium, kwas etylenodiaminotetraoctowy, woda oczyszczona.  
**Zastosowanie:** oczyszczanie i nawilżanie śluzówki nosa (np. przy suchym powietrzu), poprawienie drożności przewodów nosowych, upłynnienie gęstej wydzieliny oraz ułatwienie jej usunięcia z nosa i zatok (np. podczas kataru). Śluzówka pozostaje odpowiednio nawilżona, w ten sposób może ponownie spełniać swoje naturalne funkcje.  
**Przeciwwskazania:**  
Nadwrażliwość na chlorek benzalkonium.  
U starszych dzieci i dorosłych wskazane jest użycie preparatu Tetrisal E (spray do nosa z dozownikiem).