



Stran / Page: 22

Doseg / Reach: 157000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 648 cm2

1 / 2

Piše: Zdenka Đokić

Otroci si morajo poleti še bolj temeljito umivati roke

V vročih poletnih dneh malčki pogosto zbolijo z vročino, bolečinami v trebuhu, bruhanjem in drisko. Ker je njihova prebava občutljivejša kot prebava odraslih in ker lahko opisane težave kaj hitro pripeljejo do resnih, celo življenjsko ogrožajočih zapletov, je po besedah mag. Jerneje Ahčan, dr. med., specialiste pediatrije iz Medicinskega centra Barsos, še posebno poleti potrebna velika previdnost. »Starši morajo biti na prebavne težave malčkov pripravljene in vedeti, kako ukrepati ob prvih znakih bolezni. Še bolje je poznati preventivne ukrepe, da do okužbe sploh ne bi prišlo.«



Ko se pri otroku pojavijo bolezenski znaki okužbe prebavil, se navadno vprašamo, kje se je okužil. Je zaužil okuženo hrano, popil umazano vodo ali se morda nalezil od koga, s katerim je bil v stiku? Po pediatrijinih besedah so najpogostejši vzroki otroških težav s prebavo črevesne nalezljive bolezni, ki jih povzročajo virusi, bakterije, zajedalci, manj pogosto pa tudi glive. »Med povzročitelji driske in bruhanja so pri nas na prvem mestu rotavirusi in kalicivirusi, v poletnem času pa se poveča število okužb s salmonelami in kampilobakterji, s katerimi se okužimo z uživanjem

onesnažene hrane ali vode,« je povedala mag. Ahčanova in poudarila, da so med živili najnevarnejša hitro pokvarljiva, na primer meso (perutnina, svinjina), jajca in nepasterizirano mleko, pogost krivec za težave pa so tudi sladice, predvsem tiste, narejene iz surovih jajc, na primer kremne rezine in tiramisu. S salmonelami so lahko okuženi tudi naši domači ljubljenci, psi, mačke, predvsem pa želve in kuščarji, zato si moramo po vsakem rokovanju z njimi temeljito umiti roke. Umazane roke so pomemben vzrok težav. »Do okužbe z virusi prihaja največkrat še po fekalno-oralni poti, po uporabi stranišča, ko se virus prenese

Stran / Page: 22

Doseg / Reach: 157000

Država / Country: SLOVENIA

Površina prispevka / Size: 648 cm2

2 / 2

z onesnaženih rok v usta, ali z dotikom onesnaženih predmetov. Zato imenujemo okužbo z rotavirusi tudi bolezen umazanih rok,« je povedala mag. Ahčanova.

OTROCI SO V VEČJI NEVARNOSTI KOT ODRASLI

Po sogovorničnih besedah so otroci veliko bolj občutljivi za črevesne okužbe kot odrasli. »Dokazano je, da za otroke zadostuje že manjše število bakterij oziroma aktivnih delcev virusov v primerjavi z odraslimi, da zbolijo. Prav tako so odrasli na določene virusne okužbe imuni, ker so jih preboleli v preteklosti, otroci pa se z njimi prvič srečajo v prvih letih življenja, ko gredo v kolektivno varstvo. V vrtcih pa je, vsi dobro vemo, možnost prenosa povzročiteljev še toliko večja.«

KAKO PREPOZNAMO DEHIDRACIJO?

Ne le, da so otroci v večji nevarnosti za okužbe, bolezen jih tudi veliko bolj ogroža. Kadar otrok z bruhanjem ali drisko izgubi več tekočine, kot je je sposoben nadomestiti s pitjem, namreč nastopijo postopni znaki izsušenosti oziroma dehidracije, ki je zanj lahko tudi usodna. Pediatrinja je našela alarmantne znake, na katere moramo biti pozorni: »Če je otrok žejen, ima suhe, razpokane ustnice, manj vlažen in obložen jeziček, oči temno obrobljene in upadle, poleg tega pa manj lula kot običajno (ima manj mokre pleničke), je utrujen in apatičen, je nedvomno dehidriran in potrebuje hitro pomoč.«

OTROKA NE SILIMO S HRANO, POMEMBNO JE LE, DA DOVOLJ POPIJE

Mag. Ahčanova svetuje, da dojenega otroka še pogosteje dojite. Kadar slabo sesa, si lahko mleko tudi izbrizgate in mu ga ponudite po steklenički ali žlički. Pri otrocih, ki so hranjeni z mlečnimi mešanici, z le-temi nadaljujete in jih ne zamenjujete. Po pediatrinjinih besedah naj večji otroci pijejo tekočine, ki jih imajo radi (vodo, čaj, kompot...), goste sadne sokove je smiselno razredčiti z vodo, ne dajemo pa jim gaziranih pijač. »Kadar je odvajanje obilno, lahko za nadomeščanje tekočin uporabimo tudi oralno rehidracijsko tekočino, ki vsebuje elektrolite. Praške za pripravo raztopine, ki jih je priporočljivo imeti s seboj, tudi kadar se odpravimo na

potovanje, lahko kupimo v vsaki lekarni brez recepta,« je povedala sogovornica.

BANANE SO ODLIČNA POMOČ

Posebna dieta pri driskah ni potrebna. »Hrana naj bo lahko prebavljiva, nemastna, nezačinjena in normalno sladkana. Otroka ne silimo s hrano, če nima apetita in noče jesti, pomembno je le, da popije dovolj tekočine,« je opozorila mag. Ahčanova in svetovala, da otroku pripravite in ponudite lahke mesne juhe, belo meso, kompote, sadne kaše, od sadja še posebno banane, ki so bogate s kalijem, probiotične mlečne izdelke in slane palčke. »Zdravil proti slabosti in bruhanju pri otrocih ne uporabljamo,« je dodala.

MALČEK MORA NUJNO K ZDRAVNIKU, ČE IZGUBI VEČ, KOT ZAUŽIJE

Če ukrepi za samopomoč ne zaležejo in otrok neprestano bruha (lahko tudi žolč), izgublja več tekočine, kot je zaužije, in je ne more nadomestiti z oralno rehidracijsko tekočino, pediatrinja svetuje takojšen obisk pri osebnem zdravniku, ki otroka po potrebi napoti v bolnišnico, kjer prejme infuzijo. Starši morajo obiskati zdravnika tudi, kadar je otrok mlajši od treh mesecev in/ali ima znano osnovno bolezen, na primer sladkorno bolezen, srčno napako ali ledvične ledzini, sploh pa, če je prezgodaj rojen, podhranjen ali je še novorojenček.

NUJNA DOSLEDNA HIGIENA ROK

Tudi črevesne okužbe je bolje preprečiti kot zdraviti. Pediatrinja mag. Jerneja Ahčan priporoča v prvi vrsti dosledno higieno rok in otroških igrač. »Roke si moramo po vsaki uporabi stranišča, pred pripravo hrane in obrokom, po rokovanju s surovimi in neočiščenimi živili, po stiku z živalmi itd. natančno in pravilno umiti s tekočim milom in pod tekočo toplo vodo. Po tem uporabimo papirnate brisače, ki jih po uporabi zavržemo. Igrače, s katerimi se je bolan otrok igral, operemo v pralnem stroju pri 60 stopinjah Celzija ali jih očistimo v vroči vodi s čistilom za posodo. Nepralne igrače obrišemo z alkoholnimi robčki.«

NA POTOVANJIH PIJMO LE USTEKLENIČENO VODO

Tudi na potovanjih in letovanjih moramo posebno skrb nameniti preprečevanju

črevesnih okužb. Mag. Ahčanova je pojasnila: »Če je le mogoče, se na potovanju po nepotrebem ne dotikamo predmetov, če pa se temu ne moremo upreti (ali se temu ne more upreti naš malček), v torbici ne sme manjkati razkužilo za roke ali papirnati vlažni robčki. Pijemo le ustekleničeno vodo in smo previdni pri izbiri hrane. Živila, sploh sadje in zelenjava, morajo biti dobro oprana, primerno toplotno obdelana (salmonele uniči šele temperatura nad 70 stopinjami Celzija) in primerno shranjena (surova živila hranimo pri temperaturi pod 4 stopinjami Celzija).«

VARNO IN UČINKOVITO (A SAMOPLAČNIŠKO) CEPIVO

Že nekaj let je na voljo varno in učinkovito cepivo proti rotavirusom, ki ga dojenček prejme do dopolnjenega 6. meseca. »Ker cepljenje žal ni v programu obveznega zdravstvenega zavarovanja, morajo cepivo plačati starši, toda vsako leto se tudi v Sloveniji povečuje število precepljenih dojenčkov,« je povedala pediatrinja.