



Gdy panuje jelitówka

Infekcje przewodu pokarmowego są dla dzieci bardzo uciążliwe.

Biegunka, bóle brzucha i wymioty, to główne objawy grypy żołądkowej, popularnie nazywanej „jelitówką”.

TEKST: lek. med. Joanna Gładczak

Zazwyczaj choroba trwa kilka dni. Początkowe jej objawy mogą być niespecyficzne. Dziecko może skarżyć się na ból brzucha, może być markotne, niechętnie się bawić, odmawiać jedzenia. Pojawia się wzmożona perystaltyka przewodu pokarmowego – czyli w brzuchu malucha zaczyna się przelewać. Następnie pojawia się biegunka.

O biegunce mówimy wtedy, gdy ilość oddanych stolców przez dziecko znacznie wzrasta albo gdy zmienia się charakter stolców i stają się one płynne lub półpłynne, względnie też zawierają śluz, krew czy ropę.

Objawami choroby mogą być również nudności, niekiedy także wymioty. U niektórych dzieci pojawić się może gorączka z towarzyszącymi dreszczami, dziecko jest wyraźnie osłabione. Niekiedy objawy choroby są bardzo burzliwe – dziecko ma wtedy intensywną biegunkę i obfite wymioty. Stan taki szybko może prowadzić do nadmiernej utraty płynów, czyli odwodnienia.

Jak postępować

Maluch podczas choroby jest znacznie osłabiony – połóż go więc do łóżka i pozwól odpocząć. Nie zostawiaj dziecka samego, zwłaszcza jeżeli podczas choroby pojawiają się wymioty. Pamiętaj, zachowaj cierpliwość! Jeżeli maluszkowi zdarzy się zabrudzenie ubranka

czy pościeli, przebieraj bieliznę tyle razy, ile będzie trzeba.

Najważniejsze jest intensywne pojenie dziecka. Podawaj dziecku wodę małymi łykami (niegazowaną!). Jeżeli dziecko nie chce pić wody, spróbuj zaparzyć słabą herbatkę. Można spróbować ją posłodzić. Nie zaleca się natomiast podawania soków owocowych czy napojów gazowanych. Jeżeli dziecko wymiotuje, należy podawać częste, ale małe porcje płynów. Wymioty nie są przeciwwskazaniem do podawania płynów doustnie.

Stosuj dietę lekkostrawną

Nie należy dziecka głodzić. Trzeba podawać częste małe posiłki (do 6–7 na dobę). Można dać maluszkowi białą bułkę, gotowany drób, kleik ryżowy, banana. Nie podawaj produktów smażonych, ciężkostrawnych, o intensywnym smaku lub zapachu. Jednak gdy dziecko kategorycznie odmawia jedzenia, nie zmuszaj go do posiłków, konieczne jednak podawaj płyny.

Dodatkowo można zastosować preparaty probiotyczne (zawierające *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus GG*). U dzieci nie stosujemy preparatów węgla leczniczego czy loperamidu. Jak już wspo-

mniano, konieczne jest podawanie dużej ilości płynów – w aptekach dostępne bez recepty są doustne płyny nawadniające. Oczywiście zawsze należy dobierać preparaty przeznaczone dla dzieci.

Kiedy pójść do lekarza

Objawy choroby często ustępują samoistnie. Konieczne jest jednak intensywne pojenie dziecka i obserwowanie, czy nie pojawiają się objawy odwodnienia. Jeżeli biegunka jest obfita, dziecko skarżyć się na ból brzuszka lub odmawia przyjmowania odpowiednich ilości płynów, skonsultuj się pilnie z lekarzem. Również wtedy, gdy stolec zawiera krew, śluz lub ropę.

Jeżeli dziecko mimo objawów chętnie je i pije, ale choroba przedłuża się powyżej 48 godzin, nie zwlekaj z konsultacją medyczną.

Czy jest zakaźna

Choroba spowodowana jest przez infekcję wirusową. Do zakażenia dojść może drogą kropelkową lub przez kontakt z osobą chorą. Dlatego łatwo o jej przeniesienie na kolejnych domowników. Aby temu zapobiec, należy ściśle przestrzegać zasad higieny i często dokładnie myć ręce. Konieczne jest częste odkażanie toalety, wietrzenie mieszkania. Nie należy pić czy spożywać posiłków z jednych naczyń czy przy pomocy tych samych sztućców.



Pamiętaj!

Wielokrotnie pokazuj dziecku, jak dokładnie myć ręce, a z czasem stanie się to nawykiem.

Jak zapobiec chorobie

Najważniejszym sposobem jest przestrzeganie zasad higieny. Od najmłodszych lat kładź na ten aspekt duży nacisk. Wpajaj dziecku zasadę, że zawsze należy myć ręce przed posiłkami, po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety, po zabawie ze zwierzętami. Wielokrotnie pokazuj dziecku, jak dokładnie myć ręce (najpierw moczymy całe dłonie w wodzie, następnie porządnie namydlamy, po czym obficie spłukujemy pod bieżącą wodą). Sprawdzaj, jak dziecko wykonuje tę czynność.

Ucz dziecko, że konieczne jest mycie owoców i warzyw. Nie pozwalaj zjadać ich zaraz ze straganu. Ty również zwróć uwagę

na higienę – zwłaszcza podczas przygotowywania posiłków. Ponadto w domu często zmieniaj bieliznę pościelową oraz ręczniki. Systematycznie i dokładnie dezynfekuj toaletę.

Możliwe szczepienie

Możliwe jest również szczepienie przeciw rotawirusom – to jedne z wirusów, które mogą odpowiadać za rozwój choroby, jednak rozpoczęcie szczepienia zaleca się do 12 tygodnia życia – w przypadku przedszkolaka jest już więc za późno, wszakże warto rozważyć takie szczepienie u młodszego rodzeństwa, tym bardziej, że choroba jest zakaźna, a u niemowląt znacznie szybciej dochodzi do objawów odwodnienia.

Po przebytej chorobie układ odpornościowy dziecka jest osłabiony i znacznie łatwiej może dojść do ponownej infekcji czy pojawienia się zakażenia innych układów – najczęściej układu oddechowego.

wego. Przed powrotem do przedszkola pozwól dziecku odzyskać pełnię sił, by zmniejszyć ryzyko ponownych kłopotów.

Odwodnienie

Najgroźniejszym powikłaniem choroby jest odwodnienie.

Objawami odwodnienia mogą być: spierzchnięte usta, sucha skóra, suchy język, oddawanie małych ilości moczu lub ciemne zabarwienie moczu. Kontakt z dzieckiem bywa utrudniony, maluch zaś może być nadmiernie senny i apatyczny.

W takiej sytuacji nie zwlekaj i szybko skonsultuj się z pediatrą lub zabierz maluszka na intensywny dyżur lekarski. Pamiętaj, lepiej być nadgorliwym rodzicem niż doprowadzić do groźnych dla zdrowia powikłań.

lek. med. Joanna Gładczak

REKLAMA



Sprawdź, czy u Niego wszystko gra...

Wiesz, że mężczyźni nie przejmują się własnym zdrowiem, więc weź sprawy w swoje ręce.

Kup swojemu mężczyźnie Przegląd Stanu Zdrowia i zyskaj pewność, że nic mu nie dolega.

Dowiedz się więcej:

www.promocja.medicover.pl/swiadomy-mezczyzna

**Zdrowie
pod
kontrolą**



MEDICOVER