

Mindenkinél személyre szabottan kell eldönteni, hogy mehet-e, vagy sem közösségbe

Beteg gyerekeknek otthon a helye?

FOTÓ: HAÁZ VINCE

Sok szülőben merül fel a dilemma, küldheti-e tüsszentő, köhögő, taknyos orrú gyermekét óvodába, iskolába, illetve mikor javasolt a közösségtől távol tartani őt. A náthát okozó vírusok ugyanis már a tünetek megjelenése előtt fertőznek, de ez nem azt jelenti, hogy utána már nem. Egy magyarországi gyermekorvos, Novák Hunor blogbejegyzéséből kiindulva Irimiás Erika marosvásárhelyi háziorvossal jártuk körül a témát, és kerestük a választ a szülők dilemmáira.



Ajánlott minél többször orrot fújni, hogy minél hamarabb meggyógyuljon a gyerek

Léteznek ugyan általános elvek, de minden beteg gyermeknél személyre szabottan kell eldönteni, hogy mehet-e, vagy sem közösségbe. A népszerű magyarországi gyermekorvos Novák Hunor, a bizonyítékon alapuló orvoslás követeként vált ismertté, aki az orvosszakma legújabb irányelveit közérthető nyelven fogalmazza meg blogbejegyzéseiben. Egy nemrég megjelent írásában fejti ki, hogy a náthás, köhögő gyerekek jó része mehet bölcsibe, óvodába, azaz felesleges elkülöníteni őket. Azonban egy rossz állapotban lévő beteg gyereknek sokkal jobb, ha otthon pihenhet, gyógyulhat. A fertőző gyereket se szabadna közösségbe vinni, például hasmenéses-hányásos betegség után még 48 óráig célszerű otthon tartani, hiszen hiába szüntek meg a tünetek, még fertőzőképes. Náthás gyereket ugyanakkor nem indokolt az esetek többségében elkülöníteni – írja a gyermekorvos, a világ vezető orvostudományi szaklapjára, az Uptodate.com-ra hivatkozva. „A magyarázat egyszerű: a tünetek megjelenése előtt, a látszólag teljesen egészséges gyerek már megfertőzi társait a náthát okozó vírussal. Azaz hiába vesszük ki már az első tüsszentéskor az oviból, bölcsiből, a náthás járvány már elkerülhetetlen, mert a gyerekek így is, úgy is összevissza fertőzik egymást” – írja Novák Hunor. Ezzel egyetért Irimiás Erika marosvásárhelyi háziorvos is, aki a Vásárhelyi Hír-

lap megkeresésére kifejtette: a vírusos fertőzések lappangási ideje 1–3 nap, tehát nem lehet kivédeni azokat, elkaphatjuk a buszon, a boltban, bármilyen közösségben. „Ezek növelik az immunitásunkat, természetes úton edzik a szervezetet, sokkal hatékonyabban mint a vitaminok” – magyarázta a szakember. Hozzátette, 37,5 Celsius-fok fölötti hőemelkedés esetén érdemes várni egy-két napot, ugyanis 38 fölötti láznál, gennyes orrfolyás mellett már nem ajánlott közösségbe vinni a gyereket.

A vírusok elkerülhetetlenek

Novák Hunor bejegyzésében kifejti: a náthát nem lehet elkerülni, ugyanis elkaphatja a gyerek szupermarketben, a játszótéren, akkor is, ha kinyitja az ablakot vagy kenyeret eszik otthon, amit előtte megfogott valaki az üzletben, így rákerült a vírus. „Éppen ezért, mint megtudtam, fejlett nyugat-európai országokban ha a gyerek nátha miatt köhög, taknya-nyála folyik, akkor is viszik ugyanúgy közösségbe, ha gyógyszer kell, beadják az óvodában neki” – írja a magyarországi orvos. Ez a gyakorlat Romániában sem volt másként húsz-harminc évvel ezelőtt, azaz a szülő odaadta a dadusnak a gyerekek felírt antibiotikumot, és beadták neki napközben az óvodában, ahogy otthon is – magyarázta Irimiás Erika. Ma azonban a legtöbb óvodában, bölcsődében

nem vállalják a gyógyszerek beadását, sőt azt javasolják, hogy amíg a gyerek antibiotikumot szed, maradjon otthon, függetlenül a kicsi általános közérzetétől. Vannak nem specifikus immunerősítők, ilyen például a Béres csepp, de ha egy gyerek túl sokszor betegszik meg, azaz gyakran felsőlégúti hurutban szenved, akkor ajánlott specifikus immunerősítőket kapnia, amelyek a leggyakrabban előforduló bakteriális immunitást növelik, olyan mint egy „szájon át adható oltás”. A marosvásárhelyi háziorvos nem javasolja ugyanakkor, hogy gyerekünket „burokban” tartsuk, úgy véli, a túlzott védelem nem tekinthető egészségesnek.

A gyermekek fogékonyak a betegségekkel szemben

„A nátha magától gyógyuló, enyhe lefolyású betegség, nem indokolt mindenféle hatásosnak vélt készítmények vásárlása és használata. Fontos megérteni a kedves olvasónak: a modern orvoslásban nem mérvadó az, hogy „nálam bevált, nekem segített”, ugyanis a szervezetünk szinte mindig meggyógyítja önmagát, az esetek döntő többségében nem a gyógyszer-től leszünk jobban” – írja Novák Hunor. Éppen ezért, mivel a nátha enyhe betegség, legtöbbször semmilyen gyógyszer, kezelés nem kell. A gyakori kézmosás segíthet a megelőzésben, de a náthás gyermeket elkülöníteni, otthon gyógyítani nem szük-

séges az ajánlások szerint, mivel még a tünetek megjelenése előtt fertőzhetett másokat a bölcsiben, oviban.

38 Celsius-fok fölötti láz esetén javasolt otthon tartani a gyereket.

Sok szülő panaszkodik arról, hogy állandóan beteg a gyermeke, és az első gondolata az, hogy biztosan gyenge az immunrendszere. A statisztikák szerint 6 éves kor alatt átlagosan legalább hat megfázás van évente egy gyermeknél, ami a téli hónapokban havonta egy-egy megfázást jelent, és egy betegség átlagosan 12 napig tart. Hatéves kor felett évi három megfázással számolhatunk, a tünetek pedig átlag hat napig tartanak. Ezek csak átlagok, tehát az átlagnál több, a téli hónapokban akár hatnál több megfázás is teljesen normális – írja a magyarországi gyermekorvos.

Minél több orrfújás ajánlott

Novák Hunor szerint ha a tíz napja tartó orrfolyás egyáltalán nem javul, netán rosszabbodik, az utalhat arcüreggyulladásra, a nátha szövődménye lehet továbbá az asztma fellángolása és a középfülgyulladás is, amely 6–12 hónapos kor között a leg-

gyakoribb. „Néhány nap láztalan időszak utáni ismételt lázas állapot másodlagos bakteriális fertőzést jelezhet, ilyenkor javasolt orvoshoz fordulni. Mint ahogy akkor is, ha a betegségek kapcsán rendszeresen komplikációk jelentkeznek (tüdőgyulladás, középfülgyulladás). Elhúzódó és az átlagnál sokkal gyakoribbak a panaszok, tartós súlycsökkenés, bőrvérzések észlelhetőek – ilyenkor első körben a háziorvos tud segíteni” – írja Novák Hunor. Szerinte hatásos lehet náthában a bő folyadékbevitel, jó meleg tea vagy húsleves, a „tengervíz” sóoldat és az orrszívás, esetleg a hideg párástó használata a szobában. Legfontosabb a sóoldat és az orrszívás, nagyobb korban orrfújás, minél gyakrabban, ezek jótékony hatását számos klinikai vizsgálat is igazolta. Kisebbeknek sűrűbb orrváládék esetén spré helyett fiziológiás sóoldat („tengervíz”) vagy akár véleményem szerint lefejt anyatej is cseppenthető a váládék lazításának, oldásának céljából orrfújás/szívás előtt. Torokfájásra, köhögésre egyéves kor felett méz (0–1 év között mézet a botulizmus veszélye miatt nem szabad adni), hatéves kor felett pedig cukorka adható. A cukorkával vigyázni kell azonban, nehogy a gyermek tüdőjébe kerüljön egy köhögési rohamkor. Rossz közérzet, fejfájás esetén paracetamol vagy ibuprofen adható – javasolja Novák Hunor.

HAJNAL CSILLA