

Przeziębienie u dzieci

Definicja choroby

Infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych (tzw. przeziębienie) to prawdopodobnie najczęstsza choroba wieku dziecięcego.

Więcej na www.pediatria.mp.pl

Przyczyny choroby i jej główne objawy

Przeziębienie wywołują wirusy (najczęściej rynowirusy), które, wnikając do komórek nabłonka nosa, gardła i zatok przynosowych, powodują ich zakażenie. Z powodu dużej liczebności wirusów (ponad 200 typów) powodujących infekcje, nabywana przez organizm dziecka

po każdym przeziębieniu odporność na jeden z nich, nie chroni przed kolejnymi zakażeniami. Z tego powodu przeziębienia mogą się bardzo często powtarzać.

Choroba występuje najczęściej w miesiącach jesienno-zimowych, a ryzyko zachorowania jest większe u dzieci uczęszczających do żłobka lub przedszkola, niż u dzieci pozostających w domu.

Do zakażenia dochodzi:

- **drogą kropelkową** w czasie kontaktu z chorym, który kaszląc lub kichając rozpyla mikroskopijne kropelki wydzieliny dróg oddechowych, zawierające wirusy
- **drogą pokarmową** i poprzez kontakt ze skórą osoby chorej (brudne ręce) lub przedmiotami, na których znajdują się wirusy (np. zabawki, naczynia, stół).



Pierwsze objawy przeziębienia ujawniają się zwykle po 1–2 dniach od kontaktu z wirusem. U dziecka pojawia się katar, początkowo wodnisty, a po paru dniach gęstszy, zawierający coraz więcej śluzu, często żółtawy lub żółtozielony. Okolice otworów nosowych są zazwyczaj zaczerwienione i obrzęknięte. Może wystąpić także niewielki kaszel, ból gardła lub zaczerwienienie spojówek. Chorobie często towarzyszy gorączka (temperatura powyżej 38°C), która utrzymuje się przez około 2 dni. Dziecko bywa rozdrażnione, źle się czuje, trudniej zasypia, budzi się w nocy, zazwyczaj ma też gorszy apetyt.

Objawy zwykle ustępują samoistnie po kilku dniach, chociaż niektóre z nich (np. kaszel) mogą utrzymywać się dłużej.

Powikłania

Większość dzieci powraca do zdrowia. W nielicznych przypadkach wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych powoduje powikłania w postaci zakażeń bakteryjnych, doprowadzając do zapalenia ucha środkowego, zatok przynosowych lub dolnych dróg oddechowych (oskrzeli, płuc). U dzieci chorych na astmę przeziębienie może być przyczyną pogorszenia objawów choroby (tzw. zaostrzeń).

Jak postępować w domu

Leczenie wirusowych zakażeń górnych dróg oddechowych polega jedynie na łagodzeniu ich objawów (tzw. leczenie objawowe).

W razie gorączki można stosować leki przeciwgorączkowe. Mają one również działanie przeciwbólowe, dzięki czemu mogą łagodzić inne dolegliwości wywołane infekcją. Stosowanie tych leków u dziecka, które czuje się dobrze, a jego temperatura ciała nie przekracza 38°C nie przynosi żadnych korzyści i nie jest zalecane. Dostępne leki przeciwgorączkowe/przeciwbólowe to: paracetamol oraz ibuprofen. Mogą one mieć formę syropu/zawiesiny doustnej albo czopków.

Uwaga! U dzieci do 12. rż. nie należy stosować kwasu acetylosalicylowego (aspiryny), ponieważ może on spowodować poważne powikłania.

Zatkanie nosa można złagodzić, nawilżając powietrze w pomieszczeniach, w których przebywa dziecko (stosując nawilżacze lub umieszczając w pokoju czyste nawilżone tkaniny, np. ręczniki). Starsze dzieci należy zachęcać i uczyć prawidłowego wycierania nosa, natomiast u dzieci młodszych i niemowląt można odsysać wydzielinę (np. za pomocą gruszki) i/lub płukać nos roztworami soli fizjologicznej lub morskiej (gotowe roztwory są dostępne w aptece, nie należy ich przygotowywać samemu).

Należy również odpowiednio poić dziecko, ale ilości podawanych płynów nie powinny znacznie przekraczać zwykłego spożycia. Z uwagi na gorszy apetyt dziecko z infekcją wirusową górnych dróg oddechowych na ogół spożywa mniej pokarmów niż zwykle.

Antybiotyki nie są skuteczne w leczeniu żadnych infekcji wirusowych, w tym także przeziębień. Stosuje się je jedynie w przypadku, gdy lekarz stwierdzi obecność zakażenia bakteryjnego (które może być powikłaniem infekcji wirusowej) i ściśle według jego wskazań. Nie należy stosować antybiotyków (np. preparatów posiadanych w domu) z własnej inicjatywy. Profilaktyczne stosowanie antybiotyków u dziecka bez objawów infekcji bakteryjnej nie zapobiega jej wystąpieniu.

Jak zapobiec nawracającym infekcjom wirusowym

Infekcje wirusowe u dzieci występują bardzo często, a w okresie jesienno-zimowym mogą się powtarzać nawet w odstępach krótszych niż miesiąc, wskutek czego dziecko może niemal nieprzerwanie wykazywać pewne objawy infekcji.

W profilaktyce infekcji wirusowych (również nawracających) znaczną rolę może odgrywać unikanie narażenia na wirusy, zdrowy tryb życia i prawidłowa dieta.

Kiedy zgłosić się do lekarza

Jeżeli u dziecka wystąpi co najmniej jeden z poniższych objawów, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza, niezależnie od pory dnia lub nocy:

- zmiana zachowania dziecka polegająca na bardzo silnym pobudzeniu i niepokoju lub osłabieniu i braku reakcji na otoczenie, trudności w oddychaniu, np. widoczny wysiłek dziecka przy oddychaniu, bardzo szybkie oddechy, oddech świszczący lub przypominający pianie, nasilona wysypka na skórze, szczególnie jeżeli ma charakter krwawych wylewów/wybroczyn.

Do lekarza należy się również zgłosić, jeżeli:

- dziecko nie pije i nie je przez dłuższy czas (dłużej niż kilka godzin, u niemowląt wcześniej)
- gorączka powyżej 38,4°C utrzymuje się dłużej niż 48 godzin od jej pierwszego wystąpienia lub nawraca po okresie niższej temperatury ciała
- występują inne objawy budzące niepokój rodziców o stan dziecka.

Zapamiętaj

- 1) Przeziębienie, czyli wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych, może być spowodowana przez jeden z bardzo wielu wirusów.
- 2) Objawy choroby najczęściej ustępują samoistnie po kilku dniach.
- 3) Powikłaniem wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych mogą być zakażenia bakteryjne, np. zapalenie ucha, zatok, zapalenie płuc, ale występują one rzadko.
- 4) Antybiotyki nie są skuteczne w leczeniu przeziębienia.

Więcej na www.pediatria.mp.pl

Piśmiennictwo:

Common cold in children: <http://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-beyond-the-basics>
Heikkinen T., Järvinen A.: The common cold. *Lancet*, 2003; 361: 51–59
Kliegman R.M. (red.) i wsp.: *Nelson textbook of Pediatrics*. Saunders/Elsevier 2007, wyd. 18



Wraz z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu Medycyny Praktycznej mp.pl, gdzie znajdziesz popularnonaukowe informacje przygotowane dla pacjentów przez najwybitniejszych ekspertów z całej Polski, dowiesz się więcej o swoich lekach, wymienisz opinie z innymi chorymi, będziesz mógł zamieścić podziękowania dla swojego lekarza. Medycyna Praktyczna, instytucja założona przez lekarzy w 1990 roku, jest wiodącym wydawcą literatury fachowej i centrum szkolenia lekarzy. 99% lekarzy wykorzystuje publikacje MP przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych.

Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty. Materiał reklamowy opublikowany na niniejszej karcie nie stanowi zalecenia lub poparcia jakiegokolwiek produktu przez lekarza korzystającego z karty.