

„I respiračním onemocněním se dá předcházet,“ říká primář dětského oddělení

3.11.2023 - | Nemocnice Pardubického kraje

Dá se respiračním onemocněním předcházet?

Jak se děti nejčastěji nakazí?

Vždy se nakazí od jiného nemocného.

Dá se respiračním onemocněním předcházet?

Všem nemocím se dá předcházet. Respiračním infekcím také. Klíčové je, co pro to děláme. Říká se, že v zimě je na tom dobře ten, kdo si nachystá v létě dříví. S chřipkou je to podobné. Když o sebe budeme už v létě pečovat, například cvičit, otužovat se, dodržovat zdravý životní styl, tak se nám to v zimě v dobrém vrátí. Kvalita našeho života je určitě nesmírně důležitá.

Když už jsme nemocní, je zásadní, abychom byli ohleduplní k ostatním lidem a nechodili do společnosti. A to proto, abychom někoho dalšího nenakazili.

Co je důležité z dlouhodobého hlediska, aby děti nebyly k těmto nemocem náchylné?

Jde o životní styl celé rodiny. Je třeba začít u lehce stravitelné zdravé stravy, abychom měli dostatek ovoce a zeleniny. Důležitý je také zdravý pohyb na čerstvém vzduchu, případně otužování. Když už přijde chřipková sezona a máme pocit, že jsme vyčerpanější či unavenější, mohou přijít ke slovu i vitamíny nebo potravinové doplňky. Nic z toho nás neochrání stoprocentně, ale je dobré být připraven.

Co dělat, když už se kašel, rýma nebo teplota u dítěte objeví?

Hodně závisí na stavu dítěte a na tom, jak své dítě známe. Pokud je jinak zdravé, netrpí žádným chronickým onemocněním a nemá například vrozenou vadu, tak jsou to všechno relativně banální infekty. Pokud vím, že mám zdravé dítě, jeho stav je relativně dobrý, je schopné přijímat tekutiny a když dostane léky na teplotu, tak se mu uleví, není problém zůstat s ním doma den nebo dva, teoreticky i tři. Běžné nachlazení se dá vyléčit i v domácích podmínkách. V tomto případě doporučuji tradiční babičkovskou radu vzít si hrnek teplého čaje s citronem, medem, lehnout si do postele a odpočívat. Stará známá pravda říká, že léčená rýma trvá sedm dní a neléčená týden. Řada infekcí odezní, aniž bychom museli cokoli dělat.

Co by nemělo chybět v domácí lékárničce?

Určitě by v ní neměly chybět léky proti teplotě. U dětí jsou to paraleny, brufeny či nurofeny. Jde o volně dostupné léky, které existují jak ve formě sirupu, tak i tabletek. Nic nám nebrání, abychom je v případě potřeby měli k dispozici.

Kdy je vhodné vyhledat dětského lékaře?

Když vidíme, že dítěti opravdu není dobře. Tedy v případě, že mu po podání léku neklesne vysoká teplota. Nebo pokud není schopné 6 až 8 hodin nic pozřít, například tekutiny nebo něco sladkého, z čeho by získalo životní energii. Pak je dobré vyhledat lékaře i v případě relativně zdravého dítěte.

Pokud víme, že dítě je chronicky nemocné nebo má jiné závažné onemocnění, neměli bychom s návštěvou lékaře otálet.

Má smysl nechat děti očkovat proti respiračním onemocněním?

Ze všech postupů, které se zkoušely na celou řadu infekcí, se ukazuje, že očkování je jediné úspěšné. Bohužel však máme sklon dělat spoustu jiných věcí a na vědecky ověřenou metodu, jak snížit riziko těchto onemocnění, příliš nereflektujeme.

Je potřeba si uvědomit, že děti jsou výrazným přenašečem infekce v populaci. Před mnoha lety byla zveřejněna studie, kdy proočkování třetiny školních dětí snížilo o 10 procent úmrtnost seniorů nad 60 let na chřipku.

Navíc dnes máme možnost si vybrat, jakou vakcínu dostaneme. V současné době už existují vakcíny pro děti od 2 let. A to i takové, které nejsou podávány injekčně. Tím pádem se dá předejít nežádoucímu nebo ne úplně dobře tolerovanému vpichu, kterého se bojíme občas i my, dospělí.

<https://chrudim.nempk.cz/novinky/i-respiracnim-onemocnenim-se-da-predchazet-rika-primar-detskeh-o-oddeleni>