



PREHLADA KOD DJECE



Prehlada je zarazna infekcija virusnog podrijetla koja pogađa gornje dišne puteve. Većina odraslih povremeno će se prehladiti, dok se djeca mogu prehladiti osam ili više puta godišnje. Prehlada je glavni razlog zbog kojeg djeca prestanu ići u vrtić i posjećuju liječnika.

- **UZROČNICI**

Većinu prehlada uzrokuju *rinovirusi*, koji se nalaze u nevidljivim kapljicama prisutnim u zraku koji udišemo ili na stvarima koje dodirujemo. Ti virusi mogu ući u zaštitnu oblogu nosa i grla, izazivajući reakciju imunološkog sustava koja uzrokuje grlobolju, glavobolju i otežano disanje kroz nos. Suhi zrak (unutarnji ili vanjski) može umanjiti otpornost djeteta na infekcije uzrokovane virusima koji uzrokuju prehladu.

- **SIMPTOMI**

Prvi simptomi prehlade obično su svrbež u grlu, začepljenost nosa ili curenje iz nosa i kihanje. Djeca s prehladom također se mogu osjećati vrlo umorno i imati grlobolju, kašalj, glavobolju, blagu temperaturu, bolove u mišićima i gubitak apetita. Sluz iz nosa može postati gusta i žuta ili zelena.

- **INKUBACIJA**

Inkubacija virusom traje 1 do 3 dana. Početak bolesti je postepen, a trajanje bolesti je 3 do 5 dana, ponekad i duže.

- **DA LI JE PREHLADA ZARAZNA?**

Prehlada je najčešća zarazna bolest u Hrvatskoj. Vrlo je zarazna, posebno tijekom prva 2 do 4 dana nakon pojave simptoma. Može se širiti i nekoliko tjedana nakon što se osoba počne osjećati bolje. Prehlada se širi izravnim kontaktom s prehladenom osobom ili udisanjem kapljica s virusa, koje mogu putovati zrakom i do 3 metra udaljenosti, kada netko tko je prehladen kašlje ili kiše. Dodirivanje usta ili nosa nakon dodirivanja kontaminiranih površina drugi je put širenja prehlade.

- **LIJEČENJE**

Prehlada prolazi sama bez posebnog medicinskog tretmana. Lijekovi ne mogu izliječiti prehladu, ali mogu ublažiti neke od njenih simptoma, poput bolova u mišićima, glavobolje i vrućice.

- **PREVENCIJA**

Kako bi se spriječilo širenje prehlade, djecu treba:

- Pokušati držati dalje od svakoga tko ima prehladu
- Izbjegavati izlaganje djeteta duhanskom dimu
- Oprati ruke temeljito i često, posebno nakon što ste ispuhali nos
- Kihati ili kašljati u tkaninu ili u lakat, nikad u ruke
- Ne dijelite ručnike, čaše, posuđe ili pribor za jelo s ljudima koji su prehladeni

Da biste ublažili nelagodu uzrokovanu prehladom svom djetetu možete:

- Stavljati kapi fiziološke otopine u nosnice kako biste ublažili nazalnu kongestiju
- Koristiti ovlaživač zraka za povećanje vlažnosti zraka u zatvorenom prostoru
- Redovito provjetranje prostorija
- Staviti djetetu vazelin na kožu ispod nosa da biste ublažili iritaciju
- Napraviti toplu kupku kako biste ublažili bolove u mišićima
- Inhalirati dijete kako biste olakšali eliminaciju sekreta i omogućili lakše disanje
- Konzumiranje dovoljno tekućine

Uvijek potražite liječničku pomoć (bolje je ići liječniku jednom previše, nego jednom premalo) ako mislite da Vaše dijete može imati nešto više od prehlade, ako mu se stanje pogoršava umjesto da se poboljšava ili ima neke od sljedećih simptoma:

- Iskašljava velike količine sluzi
- Nedostaje mu zraka
- Neobičan umor ili apatija
- Slab unos tekućine i hrane
- Jaka glavobolja, bol na licu ili u grlu jakog intenziteta
- Grlobolja koja ometa gutanje
- Temperaturu od 38°C ili više koja traje duže od jednog dana
- Bol u prsima ili želucu
- Otečeni limfni čvorovi na vratu
- Bol u uhu

Kao i kod većine virusnih infekcija, i prehlada bi jednostavno trebala proći svoj tijek. Nastavak svakodnevnih aktivnosti, kao što je pohađanje vrtića, ne bi pogoršalo stanje djeteta, ali bi povećalo vjerojatnost širenja prehlade na ostatak skupine, stoga se preporuča ostanak kod kuće.

Imunološki sustav male djece mora se prvi puta susresti s različitim virusima i upoznati ih, a zatim se naučiti „boriti“ protiv njih. Česte prehlade upravo služe tom procesu „treniranja“ imunološkog sustava i potpuno su očekivane. Razloga za zabrinutost zbog toga nema. Obično se stanje sa zdravljem djeteta poboljša do polaska u školu, a do tada, imajte strpljenja!