

PEDIJATRIJSKI CENTAR



DOKTORICA Mica



Mala pedijatrijska škola za velike roditelje

Šta sve roditelj treba da zna kad mu se dijete razboli

Poštovani roditelji,

U sledećim tekstovima smo pokušali da vam približimo prirodu i karakter najčešćih dječijih bolesti i bolesnih stanja.

I jednostavnim riječima objasnimo kako ih liječimo.

Širimo istine u pedijatriji!

Srušimo mitove i zablude!

Znanjem se borimo protiv straha!

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!



067 32 22 28



020 20 20 10



Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com

PEDIJATRIJSKI CENTAR



DOKTORICA Mica



Protokol za snižavanje povišene tjelesne temperature

Temperatura izmjerena standardnim toplomjerom ispod pazuha koja je **iznad 37.5 stepeni** je povišena temperatura. Ako je temperatura niža od 37.5, dijete nema povišenu temperaturu! Ukoliko temperatura **ne prelazi 38.5 stepeni**, nije potrebno ništa preduzimati. Dovoljno je da dijete boravi u prostoriji koja nije pregrijana, da je lagano obučeno i da pije dosta tečnosti. Ako je temperatura viša od 38.5 stepeni, djetetu treba dati lijek u obliku sirupa ili čepića. **NE DAVATI SIRUP I ČEPIĆ ISTOVREMENO!** Nemojte davati čepić djetetu koje ima proliv. Ne davati sirup djetetu koje povraća. Preporučeni lijek je paracetamol (Eferalgan ili Febricet). Potrebna količina se određuje prema težini djeteta. Ovaj lijek se daje na 4 do 6 sati, ne više od 5 puta za 24h. Drugi lijek koji se daje je ibuprofen (Brufen, Ibalgin), na 6 sati. Ne kombinovati paracetamol i brufen, osim po savjetu vašeg pedijatra. 20ak minuta nakon davanja lijeka, istuširajte dijete mlakom (nipošto hladnom) vodom. Tuširanje neka potraje makar 5 minuta. Kombinacija lijeka i tuširanja će najbolje oboriti temperaturu.

Dobro je da znate:

Kada temperatura raste, toplota djetetovog tijela nije svugdje jednaka - šake i stopala su hladni, a trup i čelo vrući. Tada ne treba davati lijek za snižavanje temperature ili tuširati, već sačekajte da se temperatura cijelog tijela ujednači. Lijek će u tom trenutku najbolje oboriti temperaturu. **ANTIBIOTICI NE SNIŽAVAJU TJELESNU TEMPERATURU!!!** Ukoliko je temperatura visoke vrijednosti (oko 40 stepeni), cilj je da je spustimo na 38.5, jer ispod te vrijednosti djeca dobro podnose povišenu temperaturu. Kada prođe 4 sata od davanja paracetamola ili 5 sati od davanja ibuprofena, isti lijek se može ponoviti. Febrilne konvulzije (frás, komišioni) je **NEMOGUĆE** predvidjeti. Konvulzije se javljaju isključivo kod djece koja imaju sklonost. Važno je da poštuju ovaj protokol i da ne dajete djetetu lijekove prije nego što je potrebno jer na taj način **NEĆETE** spriječiti konvulzije, a otežaćete proces snižavanja.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!



067 32 22 28



020 20 20 10



Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com



PEDIJATRIJSKI CENTAR

DOKTORICA Mica



Febrilne konvulzije

Šta su febrilne konvulzije ili “komišioni”?

Febrilne konvulzije su kratkotrajno stanje gubitka svijesti praćeno grčenjem cijelog tijela, nastale reagovanjem CNS-a (centralnog nervnog sistema) na visoku temperaturu a u toku infekcija koje primarno ne zahvataju CNS.

Kako izgleda dijete koje dobije febrilne konvulzije?

Konvulzije obično nastaju prvih par sati od početka rasta temperature. Dijete iznenada izgleda čudno, pogled je fiksiran, disanje otežano, koža može biti tamnije prebojena. S djetetom se ne može uspostaviti kontakt, što obično ne traje duže od jednog minuta.

Šta treba preduzeti?

Ovo stanje je naravno, zastrašujuće za roditelja! Najvažnije (i najteže) je da ostanete prisebni! Dijete je potrebno okrenuti na stranu da sekret ne dospije u disajne puteve. Nisu potrebni nikakvi dodatni manevri - stavljanje špatule u usta ili zaustavljanje grčeva pritiskom na ekstremitete, što čak može da bude i opasno. Što mirnije se uputite u bolnicu. Konvulzije rijetko traju duže od jednog minuta.

Da li su febrilne konvulzije ozbiljna bolest?

Uopšteno govoreći, febrilne konvulzije nisu opasne za Vaše dijete. Ne mogu dovesti do oštećenja mozga i nemaju nikakve dugoročne posljedice.

Mogu li se konvulzije predvidjeti?

Ne mogu! Svega 3% do 5% djece s povišenom temperaturom dobije konvulzije, što znači da su jako rijetke!

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

☎ 067 32 22 28 ☎ 020 20 20 10

📍 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com

PEDIJATRIJSKI CENTAR



DOKTORICA Mica



Zašto Vašem djetetu nisu potrebni antibiotici kod svakog kašlja i povišene temperature?

Najčešći razlog koji Vas dovede do nas je kašalj, curenje iz nosa i povišena temperatura. Ako dijete ide u vrtić to se dešava ponekad veoma često i čini Vam se da ste na izmaku snaga. U većini slučajeva se radi o bezazlenom zdravstvenom problemu - virusnoj infekciji gornjih disajnih puteva, "prehladi", koja prolazi sama od sebe, bez "jače" terapije. Najčešći razlog odlasku kod ljekara je obična virusna infekcija. Davanje antibiotika je neće izliječiti, jer ovi lijekovi "tuku" bakterije, a ne viruse.

Da li da dijete ipak popije antibiotik "za svaki slučaj" da se nešto ne iskomplikuje?

NE! Davanje antibiotika neće spriječiti komplikacije koje nastaju u svega 3 do 5% virusnih infekcija. Ne možemo predvidjeti koje dijete će dobiti, a koje neće. Antibiotik se daje tek kad se postavi dijagnoza komplikacija u vidu upale pluća ili uha.

Zašto je važno da izbjegnemo antibiotik?

Neobično je važno! Prekomjerno davanje antibiotika za obične virusne infekcije šteti zdravlju Vašeg djeteta na duge staze. Razvija se otpornost na bakterije i dječiji organizam neće dati zadovoljavajuć odgovor na liječenje kad antibiotik stvarno bude potreban. Davanjem antibiotika, takođe uništavamo "dobre bakterije" koje nas čuvaju od virusa i tako se ulazi u začarani krug: antibiotik - nova virusna infekcija - antibiotik. Kod nas, često nećete dobiti antibiotik, bar ne odmah na početku bolesti i ukoliko ne procijenimo da se razvijaju komplikacije. Time dugoročno čuvamo imunitet i zdravlje Vašeg djeteta. To je ujedno i misija ljekara u primarnoj zdravstvenoj zaštiti.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

☎ 067 32 22 28 ☎ 020 20 20 10

📍 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com

PEDIJATRIJSKI CENTAR



DOKTORICA Mica



Kako liječi pedijatrija

U dječijoj medicini važe neka pravila koja su odlike dugoročnog razmišljanja o pacijentu.

Ne “trčimo za dijagnozom”, ne trčimo za “davanjem jakih lijekova”.

Tako dugoročno štitimo djetetove odbrambene snage, tj. imunitet.

Dakle ako dijete kašlje, ima povišenu temperaturu, a pri tome je raspoloženo, jede, igra se, računamo da nije teško bolesno. Ako ne nađemo znake teške upale uha, grla, ne čujemo ništa na plućima, obično ne propisujemo nikakav lijek, pogotovo ne antibiotik. Ne dajemo lijekove da “spriječimo komplikacije”, već se rukovodimo postojećom situacijom, jer komplikacije nije moguće predvidjeti, a ni liječiti uspješno na ovakav način.

Svaka bolest ima svoje moguće komplikacije i liječimo ih kada i ako nastupe. Obično na kontrolnom pregledu dijete nije bolje. Temperatura se produžava, a i “nalazi” to pokazuju. Tada je pravo vrijeme za davanje antibiotika, nikako nije “kasno za njih”. Ove situacije se javljaju u 5 do 10 posto slučajeva, a većina djece uz pažljivo praćenje pedijatra, ne dobije antibiotik za običnu, nekomplikovanu virusnu infekciju.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

☎ 067 32 22 28 ☎ 020 20 20 10

📍 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com



S bronhiolitisom se nije šaliti **1/2** **U RASPONU OD LAKE PREHLADE DO HITNOG STANJA**

U zimskim mjesecima jedan broj najmlađih pacijenata (većinom su to odojčad) kašlje i otežano diše. Radi se o “dječijem bronhitisu” s specifičnim karakteristikama, a zove se Bronhiolitis. Bolest je najčešće laganog toka, ali ponekad nepredvidivog. I mi pedijatri smo isfrustrirani činjenicom da se naš mali pacijent, u čije liječenje ulažemo maksimalne napore, iznenada pogorša i zahtijeva hitno bolničko zbrinjavanje.

Bronhiolitis je najčešća “zimska” bolest disajnih puteva u male djece i većina, oko 90% će imati makar jednu epizodu. Za neke od njih simptomi će biti blagi, kao da imaju običnu prehladu, a za manjinu će uzrokovati manjak kiseonika, dehidraciju zbog odbijanja obroka i zahtijevaće prijem u bolnicu i hitan tretman.

Najbrojniji pacijenti u dječijim jedinicama intenzivne njege (odjeljenjima gdje se liječe ozbiljni, teški bolesnici) su zimi bebe i mala djeca do 3 godine starosti koja boluju od bronhiolitisa. Novopečeni roditelji uglavnom ne znaju za ovu bolest.

Virus prvih dana dovodi do blage sekrecije iz nosa, lako povišene temperature, a zatim do ubrzanog disanja i “zviždanja” u plućima. Tipično, bronhiolitis liči na prehladu prva tri do četiri dana, a onda stanje postaje ozbiljnije. Tada roditelji mogu primijetiti da dijete počinje čudno da diše, “sipi” ili “škripi”. Ovo stanje traje sedam ili više dana, a kašalj obično potpuno nestane za dvije ili tri sedmice.

S obzirom da je bronhiolitis virusna bolest, nažalost, ne postoji ciljana terapija koja će da dovede do izlječenja. Najčešći uzrok je respiratorni sincicijalni virus, ali mnogi drugi virusi izazivaju slična stanja.

Inhalacije fiziološkim rastvorom i “oslobađanje” nosića - fiziološki rastvor u nos i aspiracija sadržaja, su mjere koje ublažavaju simptome.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

 067 32 22 28  020 20 20 10

 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com



S bronhiolitisom se nije šaliti **2/2** **U RASPONU OD LAKE PREHLADE DO HITNOG STANJA**

Za prijevremeno rođenje bebe i one do 2 mjeseca starosti ova bolest može biti veoma ozbiljna i dovesti do kratkotrajnih prekida disanja. Kako smo ranije naveli, moguća pogoršanja (ne pogoršava se svako dijete!) nastupaju kako vrijeme odmiče, treći do četvrti dan. Beba uvlači pri disanju kožu između i oko rebara, tik ispod vrata i u području dijafragme (granice između trbuha i grudnog koša). Uz odbijanje obroka, to je znak da dijete mora da vidi pedijatar što je moguće prije. Ovo su znaci koji bi mogli da ukazuju na pomanjkanje kiseonika i potrebu za bolničkim praćenjem i oksigenoterapijom. Ako je dijete blijedo, ili je koža plavičasto obojena... mirno je i djeluje iscrpljeno mora se hitno povesti u bolnicu!

Cilj ovog teksta nije da zalazimo u finese ove bolesti nego da ukažemo da je potencijalno ozbiljna, a da su mogućnosti liječenja ograničene u ambulanti dok se koncentracija kiseonika ne spusti na "kritične" vrijednosti koje zahtijevaju terapiju kiseonikom u bolnici.

U svakodnevnoj praksi koristimo priručne aparate gdje preko kože prstića izmjerimo količinu kiseonika u krvi. Tako se dodatno orjentišemo da li je pacijent za bolnicu ili ne. Nanovija ispitivanja pokazuju da nam brojka koju dobijemo, također nije previše pouzdana. Ostaje pomno praćenje djeteta i strpljenje od strane pedijatra i vas mladih roditelja i to dovodi do pouzdano dobrih rezultata.

U većine djece se bolest završi bez komplikacija i posljedica.

Voli vas vaša

DOKTORICA MICA!

 067 32 22 28  020 20 20 10

 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com



Virusni laringitis

Poštovani roditelji,

Evo šta treba da znate o virusnom laringitisu:

Laringitis je virusno oboljenje dušnika koje nekad dovodi do otoka njegove sluznice.

Manifestuje se iznenadnim, dubokim kašljem, u praksi ga zovemo "kašalj kao lavež psa".

U težim oblicima dijete čujno diše pri svakom udisaju.

Pogoršanje najčešće nastupa u toku noći, pred zoru.

Šta preduzeti?

1. Prvo pustite vrelu vodu u kupatilu, da se stvori izdašna para i da tu dijete proboravi 5 minuta.
2. Zatim izvedite dijete na hladan vazduh (nagla promjena temperature vazduha takođe može koristiti).
3. Ako kod kuće imate inhalator i preparat Pulmicort, inhalirajte dijete (nije potrebno dodavati fiziološki rastvor).

Ukoliko dijete nije bolje, mirno se uputiti u Hitnu službu.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

 067 32 22 28  020 20 20 10

 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com

PEDIJATRIJSKI CENTAR



DOKTORICA Mica



Kako se izboriti s stomačnim virusom?

Najvažnije je da dijete pije i jede. Često, po malo. Nema posebne dijete. Izbjegavati slatkiše, voćne sokove i svježe voće (izuzetak je banana, ona je poželjna). Preostao je širok izbor onoga što dijete hoće i voli da jede. Svako voli prženi krompir, suvi keks, štapiće i ostale grickalice...

Više tečnih stolica (više od pet obilnih stolica) zahtijeva nadoknadu tečnostima za dehidraciju. Zbog "bljutavog" ukusa ih treba prije upotrebe dobro rashladiti u frižideru. Orientaciono: svaka tečna stolica zahtijeva 10-ak malih kašika kod malog djeteta i 10-ak velikih kod većeg, za nadoknadu gubitka.

Novi pedijatrijski stavovi "sumnjaju" u djelotvornost probiotika. Ne skraćuju tok bolesti, pa na njima ne treba insistirati.

Učestalo povraćanje zahtijeva obustavu hrane i pića tokom 30-ak minuta od zadnjih tegoba. Nakon toga po malo hladne vode i "suvi" zalogajčić-keks, slani štapić...

Nažalost, ponekad je neophodna "infuzija" i ne treba je izbjegavati ukoliko je pedijatar preporučio.

Često pranje ruku vodom i sapunom će biti jednostavna mjera da nas virus zaobiđe.

Voli vas vaša

DOKTORICA Mica!

☎ 067 32 22 28 ☎ 020 20 20 10

📍 Bulevar Svetog Petra Cetinjskog br. 62, Podgorica

www.doktoricamica.com