

Cele mai frecvente probleme de sănătate ale copiilor sunt infecțiile respiratorii, arată un studiu realizat la solicitarea Societății Naționale de Medicina Familiei. Jumătate dintre părinți se plâng că pentru categoria de vârstă 7-12 ani, denumită juniori, nu există prea multe opțiuni în materie de medicamente care să combată durerea și febra și că, de multe ori, preparatele nu se găsesc gata dozate. Vara e pe sfârșite, iar sezonul virozelor bate la ușă. Plus că încep și cursurile școlare, o grijă în plus pentru părinți care se văd nevoiți să ia măsuri de precauție suplimentare pentru evitarea infecțiilor respiratorii ale celor mici. De altfel, răceala și gripa sunt cele mai frecvente probleme de sănătate pe care le au copiii, lucru confirmat de studiul „Care sunt temerile părinților cu privire la copiii lor”, realizat recent la solicitarea Societății Naționale de Medicina Familiei.

Studiul a avut ca scop investigarea principalelor dificultăți cu care se confruntă părinții în timpul episoadelor de boală ale copiilor cu vârste între 7 și 12 ani. Potrivit sursei, 4 din 10 părinți au declarat că juniorii lor răcesc și de câte trei ori pe an. „Categoria copiilor cu vârste între 7 și 12 ani este una mai aparte, în sensul că juniorii nu mai sunt nici copii mici, nici adulți, au nevoi care se schimbă rapid, fiind în perioada de creștere”, explică dr. Ileana Efrim, medic de familie cu competențe în pediatrie.

Risc de supradozare sau subdozare



Studiul a scos la iveală o problemă reală și anume faptul că tratamentul pentru răceală și gripă îi pune în dificultate pe jumătate dintre părinții care au copii în această categorie de vârstă, pe motiv că nu există prea multe opțiuni în materie de medicamente împotriva durerii și a febrei special destinate adolescenților și preadolescenților. „Într-adevăr, nu e o paletă foarte largă de opțiuni comparativ cu adulții, de exemplu, deoarece pentru această categorie de vârstă nu au fost făcute studii”, explică dr. Anca Ionela Enășescu, medic pediatru în București.

Potrivit acesteia, sunt două medicamente antiinflamatoare – care conțin ibuprofen și diclofenac ca substanțe active – și un antipiretic care este și analgezic, respectiv paracetamolul, care sunt prescrise frecvent pentru a combate infecțiile respiratorii pentru această categorie de copii. Acestea ar trebui administrate doar în urma consultului și a rețetei eliberate de medicul de familie, punctează specialistul.

La rândul ei, Ioana S. Din București, mama unei adolescente de 14 ani, spune că nu e părinte care să nu facă potecă la medicul pediatru din pricina răcelilor copilului.

„Medicamentele sunt mereu cam aceleași însă eu nu-i dau nimic decât dacă îmi spune medicul. Asta pentru că am avut odată o răceală tratată aiurea și am ajuns cu copilul la spital”, mărturisește mama.

Medicamente nedozate

O altă problemă, în cazul tratării juniorilor, este aceea a medicamentelor care nu vin gata dozate pentru nevoile, vârsta și greutatea acestor copii, iar părinții se văd nevoiți să dozeze ei. „Aici există loc de greșeală”, avertizează dr. Efrim. „Când dozele sunt prea mici decât cele recomandate nu apare efectul terapeutic așteptat. De exemplu, la medicamentele care combat febra dozele mai mici fac ca aceasta să nu scadă sub 37,2 grade Celsius, la nivelul axilei”.

Când dozele sunt mai mari efectul terapeutic apare, mai spune acesta, dar odată cu ele cresc și riscurile de efecte adverse și de toxicitate ale medicamentului. „În ambele cazuri, medicamentul poate fi clasificat că «nu e bun», «nu e folositor», «e nociv», «e apă de ploaie», «e toxic» etc. Cât privește medicamentele neadaptate indicației terapeutice la copil există un risc mare de reacții adverse sau toxicitate, similar unei otrăviri”.

În extremis, farmacistul va recomanda exact ce se potrivește ca doză adaptată la copil, mai spune medicul de familie, și părintele învață să întrebe și să își noteze toate detaliile, urmând ca apoi să se consulte cu medicul copilului și să continue să caute produsul adaptat. Oricum, părintele ar trebui să prefere medicamente gata dozate.

Părinți anxioși care fac greșeală după greșeală

„În cazul în care apar probleme ca urmare a unui tratament neadecvat, părinții devin anxioși și încep să caute soluții rapide, eficiente sau corectoare, ceea ce crește foarte mult riscul unor gesturi nepotrivite”, mai spune dr. Efrim.

Un risc ascuns este ca, uneori, la îmbolnăviri ușoare sau la boli acute cu evoluție autolimitată (aici se înscriu majoritatea virozelor respiratorii de sezon, mai puțin gripa), starea copilului să se îmbunătățească, chiar și cu doze inadecvate de medicament (antipiretic, de exemplu) și, părintele să rețină ca fiind „corectă” atitudinea pe care a avut-o în acel episod de boală. „Adică, la următorul episod repetă greșeala, și tot așa. De exemplu, nu mai verifică dozele corecte de medicamente administrate, cel mai frecvent se întâmplă acest lucru cu siropurile, când învață «din ochi» cât să dea. Și așa, pe măsură ce copilul crește, riscul este ca dozele să devină, la un moment dat, inadecvate și ineficiente”.

Și se mai întâmplă ceva, adaugă dr. Efrim. „Administrarea de medicamente care nu sunt indicate copiilor, dar au efectele așteptate, de «vindecare» sau «reducere eficientă a simptomelor», mai ales cele nerecomandate de medic sau de farmacist, dezvoltă la unii părinți un sentiment de «lasă, că știu eu ce este mai bine pentru copilul meu»”.

Acest tip de comportament poate avea urmări nefaste: o patologie mai gravă decât

a anticipat părintele, complicarea unei afecțiuni „banale”, adică asistența medicală și costuri ulterioare mai mari.

Se dezvoltă, astfel, un fel de atitudine de „evitare” sau „amânare” a consultului la medicul de familie sau la alt medic, într-un episod de boală acută, atitudine care uneori nu încurajează vindecarea și nu previne complicațiile. „De exemplu, atunci când vine vorba de combaterea febrei, este imperios necesar ca părinții să știe că înainte de administrarea oricărui medicament care combate febra, se face măsurarea ei corectă! Și abia apoi se administrează medicamentul, aceasta este rutina recomandată”.

În mod normal, la infecțiile respiratorii ușoare, febra ar trebui să dispară în 2-3 zile. Necontrolarea ei periodică și administrarea de medicamente în doze mai mari sau mai frecvent fac ca, uneori, să fie trecută cu vederea o posibilă agravare sau complicație.

Citește și: [Cercetătorii au descoperit un mecanism de blocare a metastazelor în melanom](#)

La rândul ei, dr. Enășescu recomandă părinților să nu administreze medicamente „după ureche” copiilor. „În doze mari, paracetamolul afectează ficatul, în timp ce ibuprofenul este contraindicat în caz de diaree, fiind un iritant gastric”.

Aspirina, intezisă sub 18 ani

Unul dintre medicamentele complet interzise copiilor sub 18 ani este aspirina. Motivul este acela că provoacă un sindrom care afectează rinichii, explică dr. Enășescu. „Nu se prescrie sub nicio formă pentru vârste sub 18 ani. Pe lângă problemele cu rinichii produce și toxicitate hepatică. Sunt anumite cazuri speciale de copii cu poliartrită reumatoidă în care se poate prescrie acest antiinflamator, însă, în mod normal, este exclus”.

În fapt, administrarea acidului acetilsalicilic este total contraindicată în cazul copiilor, punctează dr. Efrim. „Unele substanțe se administrează strict cu acordul prealabil al medicului curant al copilului, numai cu prescripție medicală, în baza căreia se vor elibera din farmacie. Orice afecțiune nediagnosticată corect și netratată la timp, se poate agrava. Copiii, ca și vârstnicii, sunt cele mai vulnerabile grupe de vârstă”, conchide dr. Efrim.

Ce se administrează și cum

Pentru copiii sub 7 ani, explică dr. Efrim, există siropurile și dispozitivele de măsurare a cantității necesare, după calculul pe care părintele îl face conform prospectului sau indicației medicului sau farmacistului. „De exemplu, 5 sau 7 mililitri de sirop, care înseamnă o anumită cantitate de substanță activă.

Dispozitivul se spală cu apă și se depozitează corect. Părintele trebuie să fie atent

de fiecare dată ca numărul de mililitri să fie cei necesari pentru vârsta sau greutatea copilului și să țină cont de numărul total de mililitri, adică de medicament administrat pe zi”, explică dr. Efrim.

Și pentru copiii cu vârste între 7 și 12 ani sunt importante preparatele gata dozate. „Acestea sunt mai sigure și mai ușor de administrat, inclusiv în cazul copiilor care sunt singuri acasă, își iau tratamentul la școală sau în tabără, se află în grija bonelor sau a bunicilor”, precizează dr. Efrim. Preparatele gata dozate au avantajul că nu necesită ajustare permanentă și se poate reconstitui administrarea pe o zi, în caz de suspiciune că tratamentul a fost subdozat sau supradozat.

Pe lângă problema dozajului, 60% din părinții participanți la studiu s-au plâns și de faptul că toleranța copiilor la administrarea medicamentelor reprezintă o problemă. O treime dintre aceștia susțin că singura condiție cu care copiii lor acceptă medicamentele este ca acestea să aibă un gust plăcut, iar 15% spun că le acceptă doar dacă sunt ușor de înghițit. 15% din părinți susțin că își conving foarte greu copiii să accepte orice fel de medicament.

„Aceasta pentru că la 7-12 ani, copiii au deja multe obiceiuri și gusturi formate, pot să refuze pe criterii clare un produs medicamentos, de aceea, eforturile în conceperea formei de administrare și a caracteristicilor organoleptice, miros, gust, aspect etc., sunt importante. La această vârstă, ei pot să respingă siropurile, pentru că se percep deja «mari» și «apți» de gesturi noi și curajoase, au tendința de a se compara cu adulții și de a copia atitudini ale acestora, deci și tratamentele pentru această categorie de vârstă ar trebui să răspundă tendințelor și cerințelor pacienților”.

Cât privește medicamentele adecvate adolescenților peste 12 ani, mai spune dr. Efrim, acestora le sunt destinate pastilele sau comprimatele care au această indicație sau dintre medicamentele destinate adulților, la indicația medicului sau a farmacistului.

Sfaturi pentru părinții copiilor cu imunitate scăzută

Se vorbește foarte mult despre „imunitate scăzută”, mai spune dr. Ileana Efrim, care adaugă că trebuie făcute câteva lămuriri pe acest subiect. Imunitatea este o funcție complexă de apărare împotriva „intrușilor” oricărui organism viu, spune aceasta. „Adică, funcția imună este responsabilă cu rezolvarea într-un interval de timp și cu arme proprii a orice fel de efracție în integritatea corporală. Febra este un semnal de alarmă că ceva se întâmplă în corp, și, în același timp, o formă de apărare a corpului. Imunitatea are și arme rafinate – anticorpii și celulele de luptă cu intrușii”.

În anumite condiții speciale se poate vorbi despre imunitatea compromisă. Aceste condiții speciale sunt fie genetice, lucru care se întâmplă foarte rar, fie este vorba despre boli debilitante de tipul tuberculozei, cancerelor sau leucemiilor, fie este vorba despre imunitate compromisă prin infecțiile HIV sau altele.

„Dar, de regulă, părinții sunt îngrijorați și vorbesc de imunitate scăzută când copilul face mai multe episoade de infecții respiratorii pe an, trece dintr-un episod în altul, nu recuperează bine pierderile de greutate din cursul infecțiilor sau își pierde temporar apetitul de a mânca” punctează dr. Efrim.

Alți părinți, ai copiilor care primesc greu alimentația conformă vârstei, (de exemplu refuză legumele sau fructele, oul, lactatele sau carnea), sunt îngrijorați că ei nu vor face față la îmbolnăviri, adaugă specialistul. În acest caz, recomandările sunt generale și includ un regim de odihnă de noapte de 8-10 ore, ritm de activitate adecvat vârstei copilului, cu pauze de recreere și odihnă peste zi. Mai este nevoie de regândirea schemei alimentare și cum poate ea să fie cât mai atractivă pentru copii și o hidratare corectă. „Sfatul meu este ca părintele să se consulte cu medicul de familie, uneori poate fi vorba despre o problemă psihologică și trebuie adusă în atenția psihologului pentru copii”.

În plus, copilul trebuie scos la aer în zilele însorite, trebuie să facă activități în aer liber, în parcuri și zone special amenajate, sau poate face cure la mare sau la munte. „Siropurile imunostimulatoare pot fi și ele de ajutor, dar acestea trebuie administrate doar după o consultație și la indicația medicului de familie”.

Pe lângă recomandările generale, mai sunt și cele specifice care țin de respectarea schemei de vaccinare gratuită, conform recomandărilor Ministerului Sănătății și efectuarea ei prin rețeaua de medici de familie. Vaccinările opționale se fac doar la indicația și în cabinetul medicului de familie, mai spune dr. Efrim.

Sfaturi pentru a va învăța micutul să își sufle nasul:

- Lasăți-l pe copil să copieze atunci când vine vorba despre învățarea normelor de igienă
- Explicați-i micutului că suflarea nasului este exact opusul înghițitului
- Învățați-l să apese cu un deget o nara, în timp ce suflat ușor nara liberă. După ce își suflă nasul nu uitați să îl puneți să se spele pe mâini
- Comparăți-i copilului propriul pachetel de servetele cu modele amuzante
- Învățați-l să arunce servetelul după fiecare utilizare

Prima lecție: igiena

„Spălarea mâinilor este cea mai simplă metodă de menținere a igienei personale. Prescolarilor le puteți explica importanța spălării mâinilor astfel: „atunci când ne



jucam ne murdarim pe manute, dacă nu ne spalam cu apă și săpun ne putem îmbolnăvi”. Copiilor mai mari le puteți vorbi deja despre microbi și felul în care microbii și bacteriile se raspândesc. Înșă, indiferent de modul în care va decideți să îi explicați micuțului despre spălarea mâinilor, este important să subliniați legătura dintre sănătate și o bună igienă”, a explicat medicul de familie din cadrul Centrului Medical Focus.

În cazul în care aveți acasă un micuț mai încapățanat, apălați la mici trucuri precum: compuneți un cântecel amuzant pe care să îl cântați atunci când îl ajutați pe copil să se spele pe manute corect; faceți o listă cu momentele din zi în care este bine să vă spălați pe manute: înainte de masă, atunci când micuțul ajută la pregătirea mesei, atunci când merge la baie, se joacă sau atinge animale.

O bună metodă de a-l învăța pe micuț despre igienă este prin intermediul basmului: spuneți-i copilului o poveste fictivă despre un copilăș care avea probleme în a respecta normele de igienă.

Cum prevenim transmiterea microbilor? Sfaturi pentru părinți:

- Atunci când simțiți nevoia de a strănută sau tuși încercați să îndoiți mâna și să strănutați în zona interioară a brațului și nu în palmă
- Curățați frecvent suprafețele frecvent folosite precum manerele de la uși, tastatura computerului, mouse-ul, telecomanda de la televizor, jucăriile copilului.
- Evitați contactul cu persoane bolnave.
- În momentul în care apar primele simptome de răceală sau gripă aveți grijă să vă odihniți suficient, să beți multe lichide și să faceți mișcare, pentru a vă menține sistemul imunitar puternic.
- Faceți-vă doza de vaccin antigripal.

Text preluat : adevarul.ro , www.centrulmedicalfocus.ro

Sursa foto:www.reginamaria.ro