

A nátha a gyermekkorban leggyakrabban előforduló betegség

Az esetek 70%-ban vírusok, 30%-ban baktériumok okozzák. Egy egészséges gyermek átlagosan évi 6 alkalommal náthás. Közösségbe kerülő, bölcsődét vagy óvodát kezdő gyermekeknél az első évben ez a szám hirtelen 12-14-re nő, ami teljesen természetes jelenség.

Az orr nyálkahártya feladata a levegővel a légutakba jutó vírusok, baktériumok és egyéb szennyeződések kiszűrése, a hideg levegő felmelegítése illetve a meleg levegő hűtése.

Egészséges emberben, a nedves, csillószőrrel fedett orrnyálkahártyán megtapadó kórokozót, az állandó ritmusos mozgású csillószőrök a garat felé távolítják a szervezetből.

Minél fiatalabb a gyermek, annál rosszabbul viseli a náthát.

A csecsemők csak az orrukon lélegeznek. Náluk a gátolt orrlégzés szoptatási és alvási képtelenséget is okozhat.

Amikor az orrból vízszerű váladék kezd csöpögni, vagy eldugul, akkor ez annak a jele, hogy az öntisztulás nem volt teljesen sikeres. Ilyenkor fontos az orrváladék folyamatos eltávolítása, és a nyálkahártya duzzanat megszüntetése, hogy megakadályozzuk a kórokozók továbbterjedését, és ezzel meggátoljuk a közelben lévő szervek, a torok, arcüreg, középfül, légcső, tüdő szövődményes megbetegedését.

Mikor szívjuk le a gyerek orrát?

- ☞ ha dugult az orr
- ☞ ha láthatóan váladékozik
- ☞ ha hallhatóan szörcsög.

Hogyan távolítsuk el az orrváladékot?

A gyermeket a hátára fektetjük.

Még jobb, ha a fej hátralógatott helyzetben van. Az egyik oldali orrlyukba steril izotóniás sóoldatot csepegtetünk, és ezt a másik oldali orr félből kiszívjuk. A mozdulatsort mindkét oldalon elvégezzük.

Mit és hogyan használjunk az orr leszívására?

A bespriccelt izotóniás sóoldat (pl. Nasivin NaCl) leszívható a kereskedelmi forgalomban erre a célra kapható legegyszerűbb, körte alakú gumiballonnal, amit összenyomott állapotban kell műanyag csatlakozójával az orrlyukba helyezni, majd felengedni.

Ismertek elemmel működő és porszívóhoz csatlakoztatható műanyag orrszívók, amik ugyan zajosak, de segítségükkel hatékonyan eltávolítható az orrváladék.

Milyen gyakran szívjuk le az orrot?

Náthás csecsemőknél minden szoptatás előtt. Nagyobb gyermekeknél reggel ébredés után és este lefekvés előtt, de természetesen szükség esetén nap közben többször is megtehető.

Miért fontos már a tünetek megjelenésekor, vagyis idejében átöblíteni és leszívni az orrot?

A megfelelően végzett orrátöblítés és leszívás nem okozhat kárt, még akkor sem, ha óránként megismételjük. Viszont megelőzhetjük vele, hogy az orrban pangó fertőzött váladék a garat falán lecsorogva az orrmandula a torokmandula vagy a fülkürtön keresztül a középfül gyulladását idézze elő, hogy a kórokozók a légutakban előre haladva légcsőhurutot majd tüdőgyulladást hozzanak létre, vagy a lenyelt váladék hasfájást, gyomorhurutot okozzon. Az idejében elvégzett orrátöblítésekkel eltávolítható a gennyes váladék az orrüregből, ezzel megelőzhető a láz kialakulása és az antibiotikum szedésétől is megkímélhetjük a gyermeket.

Használjunk-e orrcseppet?

Ha csak folyik az orr, akkor ne. Inkább a gyakrabban, akár a napi ötször elvégzett orrátöblítéssel szüntessük meg a tüneteket, mert ennek nincs káros következménye.

Amennyiben az orrdugulás a vezető tünet, akkor az orrátöblítés után legfeljebb 4-5 napig a nyálkahártya duzzanatot csökkentő orrcsepp használata ajánlott.

Ügyelni kell azonban arra, hogy a gyermek korának megfelelő koncentrációjú oldatot használjuk.

(Az elsőként javasolt orrcsepp csecsemőknek a 0,01%-os, kisgyermekeknek a 0,025% Nasivin orrcsepp vagy Nasivin Sanft orrspray, amelyek recept nélkül kaphatók a patikákban.)

Mit tegyünk, ha úgy érezzük, emelkedik a gyermek testhőmérséklete?

Győződjünk meg róla, hogy jól érezzük-e, és mérjük meg. Három év alatt a hőmérséket a végbélben célszerű elvégezni, de tudni kell, hogy a végbélben mért hőmérséklet 5 tized fokkal magasabb a hónaljban mértnél, ezért ebből mindig le kell vonni 5 tized fokot.

A testhőmérséklet 37C fokig normális.

Hőemelkedésről 37 és 38C fok között beszélünk, és a láz 38C fok felett kezdődik.

Mit tegyünk, ha hőemelkedése van a gyermeknek?

Mivel a normálisnál magasabb hőmérsékletű gyermek folyadékszükséglete megnő, hajlamossá válik a kiszáradásra. Ezért bőven itassunk szoba-hőmérsékletű teával, vagy gyümölcslével.

Ne takarjuk be paplannal, ne öltöztessük fel melegen, mert az gátolja a hő leadását, és elsősorban csecsemőknél a testhőmérséklet további emelkedését okozhatja.

Ilyenkor még gyógyszeres lázcsillapításra nincs szükség.

Fontos a gyermek gondos ápolása, gyümölcszel és C-vitaminnal való ellátása, és a gyakori, akár fél óránkénti lázmérés.

A mérések idejét és eredményét ajánlott feljegyezni.

Mit tegyünk, ha lázas a gyermek?

A lázat csillapítani kell, mert csecsemőkben és kisgyermekben a magas láz görcsöt válthat ki. A láz kétféle módon csillapítható. Gyógyszerekkel és fizikai módszerekkel.

Célszerű tartani otthon lázcsillapítót. A patikákban recept nélkül kaphatók a kellemes ízű lázcsillapító szuszpenziók és vény ellenében vásárolhatók meg a kúpok. A kúp felhelyezését követően 15 percig fogjuk össze a gyermek fenekét, hogy ne tudja kinyomni.

Fontos, hogy a gyermek korának megfelelő gyógyszer adag legfeljebb 4 óránként ismételhető.

Amennyiben a láz a lázcsillapító gyógyszer adása ellenére is 39C fok fölé emelkedik, a fizikai módszereket is alkalmazni kell. Ennek két módja terjedt el a gyakorlatban.

A priznicelés, mikor hideg vizes törölközővel borítjuk be a beteg testét és a hűtőfürdő mikor a gyermeket langyos (nem hideg) vízbe ültetjük és várunk, hogy a lassan hozzáadott hideg vízzel együtt a gyermek teste is lehűljön. Ez általában 15-20 percet vesz igénybe, és szükség esetén többször megismételhető.

Emelkedő testhőmérsékletre hívja fel a figyelmet, ha az addig élénk gyermek csendessé, bágyadttá válik, majd kipirul. Gyorsan emelkedő láz esetén hidegrázást észlelünk.

Mikor forduljuk orvoshoz?

- ☞ ha az orrfolyás 4-5 nap után sem enyhül
- ☞ ha a gyermek lázas (38 C fok felett)
- ☞ ha nem akar enni
- ☞ ha csak feküdni akar
- ☞ ha füle bedugul, időnként pattog
- ☞ ha fülét fájlatja.

Jó tanácsok náthásoknak:

- ☞ ittasunk sok meleg folyadékot a náthás gyermekkel. Ahhoz, hogy az orrnyálkahártya megfelelő mennyiségű váladékot tudjon termelni, és ezzel képes legyen a tisztulásra, szükség van a bőséges folyadéokra.
- ☞ célszerű kamillával párásítani a helyiségben, mert a száraz nyálkahártya nem képes a tisztulásra.
- ☞ a nátha alatt adjunk minden nap friss gyümölcsöt, vagy C-vitamint a gyerekeknek.
- ☞ kerüljük a mentoltartalmú illóolajokat. Ezek csak felnőtteknek adhatók.
- ☞ az orrdugulás és az orrváladék besűrűsödése ellen, illetve annak oldására 2-3 napig adható a nyákoldó hatású növényi köptető szirup.
- ☞ tanítsuk meg és szoktassuk rá minél hamarabb gyermekünket a helyes orrfújási technikára. Vagyis arra, hogy mindig csak az egyik orrlyukat fújjuk, míg a másikat befogjuk.