

Opracowała: Katarzyna Kuć – Starsza pielęgniarka/ Opiekun grupy I „ Biedroneczki”

GRYPA U DZIECKA

Obecna pandemia wirusa COVID- 19 (koronawirus) w Polsce i na świecie spędza sen z powiek wszystkim ludziom. Jest to paradoksalnie czas, gdy rodzice zaczynają dostrzegać choroby u swoich dzieci, których podczas zabiegania i zapracowania nie dostrzegali. *Narodowa kwarantanna* (jak to media określają czas, gdy Rząd RP prosi obywateli o pozostanie w domach) zmusza rodziców do poszukiwania informacji w Internecie na temat koronawirusa, grypy i przeziębień u dzieci.

Rodzice bardzo często przeziębienie utożsamiają z grypą. Jednak to nie jest to samo! **Przeziębienie** to infekcja górnych dróg oddechowych (nieżyt nosogardła), która przebiega dość łagodnie. Zazwyczaj objawia się katarem, lekkim kaszlem, osłabieniem, jednakże dziecko ma możliwość utrzymywania swojej codziennej aktywności. Wywoływana jest przez rinowirusy.

Czym zatem jest grypa i jaki jest jej wpływ na dziecko?

Grypa wywoływana jest przez wirus grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią. Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym. Okres wylegania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby.

Grypa powoduje zachorowania o charakterze:

- epidemii, występujących każdego sezonu epidemicznego,
- pandemii, powtarzających się co kilkanaście-kilkadziesiąt lat, które mają zasięg ogólnoswiatowy. Wywoływane są przez nowy wariant wirusa grypy o wysokiej patogenności, na który większość populacji nie jest uodporniona, a który z łatwością przenosi się z człowieka na człowieka.

Objawy grypy są o wiele bardziej uciążliwe niż przy przeziębieniu, a dziecko wyraźnie źle się czuje. Choroba zaczyna się dość gwałtownie, pojawia się wysoka gorączka, która oscyluje w granicach 40-41 ° C, małe ma bóle mięśni, stawów, gorszy apetyt, ból głowy i kaszel – suchy i silny, napadowy, jest apatyczne. Choroba może zacząć się nietypowo- od wymiotów i bólu brzucha.

U młodszych dzieci, kiedy gorączka jest trudna do zbitcia i występują duszności, a stan się nie poprawia i organizm może się odwodnić- wymagana jest hospitalizacja. Grypy nie leczy się antybiotykami. Tylko w określonych przypadkach (nadkażenie bakteryjne) zachodzi konieczność ich podania.

Wirus grypy dzielimy na typ A, B i C, przy czym wirus typu B atakuje najczęściej dzieci, młodzież i osoby starsze. Wirus grypy typu B może wywołać takie same objawy jak wirus grypy typu A. Nie ma tylko potencjału pandemicznego.

Rozpoznanie laboratoryjne grypy polega na:

- wykryciu w pobranym materiale od pacjenta antygeny wirusa grypy lub RNA specyficznego dla wirusa grypy;
- wyizolowania wirusa grypy;
- stwierdzenia odpowiedzi immunologicznej w postaci przeciwciał swoistych dla wirusa grypy A lub B.

Warto dodać, że grypa sama w sobie nie jest aż tak groźna jak jej powikłania. Dlatego tak ważnym jest, by dziecko chore na grypę (zresztą nie dotyczy to tylko dzieci, ale i dorosłych) pozostało w domu do zupełnego wyzdrowienia. Niedoleczona choroba u dorosłych, przenoszenie grypy może skutkować zapaleniem płuc, zatok, ucha, a w najgorszym przypadku zapaleniem opon mózgowo- rdzeniowych, zapaleniem mięśnia sercowego i zgon.

U dzieci obserwuje się ponadto powikłania pogrypowe, takie jak:

- dysfunkcja receptora słuchowego, częściowa utrata słuchu, a nawet głuchota,
- zaostrzenie przebiegu astmy i mukowiscydozy,

- bóle brzucha, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, biegunka, wymioty, niejednokrotnie imitujące zapalenie wyrostka robaczkowego,
- bóle mięśniowe, zapalenie mięśni,
- powikłania neurologiczne, w tym zespół Guillain-Barré, poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie mózgu i opon mózgowych.

Jak ograniczyć ryzyko zachorowania na grype i zapobiec jej dalszemu rozprzestrzenianiu się?

1. Drogi Rodzicu- nie zaprowadzaj dziecka kaszlącego, kichającego i z ropnym katarzem do żłobka, szkoły, przedszkola. Jeśli wiesz, że dziecko gorączkuje i podejrzewasz, że jest chore, zostaw je w domu! Nie podawaj mu w tajemnicy leków przeciwgorączkowych. Pamiętaj, że jeśli coś stanie się Twojej córce/ Twojemu synowi- konsekwencje prawne poniesiesz Ty, nie mówiąc już o wyrzutach sumienia.
2. Jeśli to Ty jesteś chory, staraj się nie przyprowadzać dziecka do placówki. Niech zrobi to inna osoba dorosła, ale zdrowa.
3. Myj często ręce sobie i dziecku wodą z mydłem. Jeśli dziecko ma katar, używaj chusteczek jednorazowych i każdą zużytą chusteczkę wyrzucaj do kosza. Kichaj i kaszł tylko w chusteczkę lub w zgięcie łokcia. U małego dziecka jest to trudne do wykonania.
4. Zaszczepcie się przeciwko grypie i powtarzajcie szczepienie co roku.
5. Ogranicz dotykanie swędzącego nosa czy ucha- zarazki są wszędzie.
6. Jeśli jeden z domowników jest chory, a Ty masz taką możliwość- unikaj go i trzymaj dziecko z dala od niego.
7. Staraj się utrzymywać czystość w domu- dezynfekuj łazienkę i kuchnię, często zmieniaj pościel i ręczniki (pierz je w co najmniej 60 °C), często myj zabawki.
8. Nie zabieraj dziecka do sklepu, centrum handlowego, do znajomych czy do kościoła.
9. Proś lekarza o rzetelną diagnozę- grypa u dziecka i u dorosłego różni się objawami i lekarze często mylą ją z przeziębieniem, wydając zaświadczenie o możliwości uczęszczania do placówki. Skutki tego mogą być poważne.

Na koniec chciałabym zwrócić uwagę na ważne aspekty, które ułatwią malcowi powrót do zdrowia i wskażą rodzicowi drogę postępowania w przypadku leczenia grypy. Niezależnie od tego, czy dziecko zdrowieje w domu czy w szpitalu należy pamiętać o tym, by pozwolić mu odpocząć- niech śpi tyle, ile potrzebuje tego jego organizm. Niezwykle ważne jest obfite nawadnianie dziecka, by zapobiec odwodnieniu organizmu przy wysokiej gorączce i nadmiernej potliwości. Nie zmuszajmy dziecka do jedzenia- pediatrzy wręcz zalecają, by tego nie robić tylko w zamian poić dziecko. Absolutnie zakazane jest wychodzenie z domu. Jeśli organizm dziecka zwalczy gorączkę, nie pozwólmy mu od razu wychodzić z łóżka. Ono nadal jest bardzo osłabione i w dalszym ciągu powinno odpoczywać. Zabawa zmęczy słaby organizm i wydłuży okres rekonwalescencji.

Grypa jest poważnym schorzeniem i nie należy jej lekceważyć nawet wtedy, gdy malec wydaje się już całkowicie zdrowy. Nadal trzeba dbać o właściwy ubiór – najlepiej „na cebulkę”, o wietrzenie pomieszczeń, w których śpi i przebywa dziecko. Najlepiej też unikać dużych skupisk ludzi, aby nie narażać go na ponowne zachorowanie. Organizm po przebyciu grypy jeszcze przez jakiś czas jest osłabiony i powinno się wzmacniać jego odporność i siły witalne. Dobrze jest w tym czasie stosować dietę lekkostrawną i bogatą w wartości odżywcze – pożywne zupy, gotowane warzywa z białym ryżem, kaszę jaglaną z bakaliami, duszone jabłka. Lepiej unikać podawania słodczy i dużej ilości przetworów mlecznych. Pamiętajmy, że na całkowite wyzdrowienie potrzeba czasem od dwóch do kilku tygodni.

Literatura:

1. Blog „Mama Pediatra” lek. Dagmary Chmurzyńskiej www.mamapediatra.pl
2. Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Krakowie „Meldunki o zachorowaniach i podejrzeniach zachorowań na grypę w Małopolsce w 2019 r. i 2020 r.”

<https://wsse.krakow.pl/page/meldunki-o-zachorowaniach-i-podejrzeniach-zachorowan-na-grype-w-malopolsce-w-2019-roku/>