

## PREHLAD PRI OTROKU

Prehlad je najpogostejša virusna okužba zgornjih dihal pri otrocih. Največkrat poteka v blagi obliki in mine brez dodatnih ukrepov. Za prehlad je značilna zamašenost nosu, kihanja, izcedek iz nosu, boleče žrelo, kašelj, blaga vročina, glavobol in slabo počutje. Znaki in simptomi od osebe do osebe zelo variirajo. Povzročitelji prehlada so številni virusi, najpogosteje rinovirusi, med katerimi je poznanih več kot 100 serotipov. Na podlagi prehladnih znakov ne moremo ugotoviti povzročitelja prehlada.



Pogostost prehladov je največja v predšolskem obdobju, ko imajo otroci 6 - 8 ali celo več epizod na leto. S starostjo se pogostost prehladov zmanjšuje in doseže 3 - 4 epizode letno v odrasli dobi. Mlajši otroci imajo bolj pogoste in bolj tesne stike z odraslimi osebami in sovrstniki, kar je pogost razlog, da zbolijo. Pogosto prenesejo prehlad v domače okolje iz vrtca, šole ali drugih skupinskih aktivnosti. Otroci so tudi bolj nalezljivi za ljudi okoli sebe, ker imajo višjo koncentracijo virusov v izločkih dihal in izločajo viruse dalj časa. Dojenje ima pri zmanjševanju pogostosti prehladov le minimalni učinek. Pri osebah s kronično boleznijo lahko poteka prehlad v težji obliki.

### VEČJA VERJETNOST, DA OTROK ZBOLI ZA PREHLADOM:

- kajenje staršev v bivalnih prostorih
- stik z osebo, ki preboleva prehlad
- dotikanje oči ali nosu s kontaminiranimi rokami ali predmeti
- zadrževanje v prostorih, v katerih je veliko ljudi (vrtec, nakupovalni centri, igralni centri, praznovanja )

Potek prehlada je odvisen od otrokove starosti. Čas od stika s povzročiteljem do pojava bolezenskih težav je zelo kratek, lahko le nekaj ur do nekaj dni. Pri dojenčkih in majhnih otrocih se simptomi prehlada stopnjujejo prve dni bolezni in dosežejo vrhunec 2. do 3. dan bolezni, nato v 10 - 14 dneh postopno izzvenijo. Kašelj večinoma izzveni v 3-4 tednih, lahko vztraja tudi dalj časa. **Predvsem pri mlajših otrocih se ob kašlju lahko pojavi tudi bruhanje.** Pri starejših otrocih in najstnikih prehlad običajno izzveni v 5-7 dneh.

**Izcedek iz nosu je na začetku prehlada voden, tekoč oz. prozoren, nato postaja vse gostejši in obarvan, od mlečno bele barve do zelene in rumene. Obarvanje ni znak bakterijske okužbe.** Čim mlajši je otrok, bolj sta lahko ob prehladu izražena nemir in razdražljivost. Prav tako je pri mlajših otrocih pogostejša vročina, lahko tudi do 39 stopinj C.

Pri prehladu ni prisotno vnetje samo v nosu, temveč tudi v sluznici obnosnih votlin, ušesni troblji (povezavi med nosnim delom žrela in bobnično votlino) in srednjim ušesom. To povečuje verjetnost, da pride v poteku prehlada tudi do bakterijskega zapleta. Poslabšanje ali vztrajanje bolezenskih težav je lahko znak za bakterijski zaplet ali drugo bolezen.

### PREGLED PRI ZDRAVNIKU JE POTREBEN, ČE:

1. SE STANJE SLABŠA - težave pri dihanju ali požiranju, visoka vročina
2. VZTRAJA IZCEDEK IZ NOSU - če je izcedek iz nosu bolj intenziven in traja dalj časa kot je običajno pri prehladu (**10 dni brez izboljšanja ali se celo poslabšuje**)
3. VZTRAJA KAŠELJ - če je kašelj hujši in traja dalj časa kot običajno pri prehladu (**več kot 2 tedna brez izboljšanja ali se celo poslabšuje**)

**ZDRAVLJENJE:** Je podporno oz. simptomatsko in z njim začnemo, ko postane prehlad nadležen, moti otrokov spanec, uživanje tekočine ali povzroča slabo počutje:

<b>DA</b>	USTREZNA HIDRACIJA	Tekočina vlaži in umirja sluznico dihal ter mehča izločke iz dihal.
	UŽIVANJE TOPLIH TEKOČIN (čaj, juhe...)	Tople tekočine vlažijo in umirjajo sluznico dihal ter olajšajo izločanje sluzi iz dihal. Izbrati jih je potrebno glede na otrokovo starost.
	TOALETA NOSU S FIZIOLOŠKO RAZTOPINO	Zamašen nos je pogosto najbolj moteča težava pri dojenčkih in majhnih otrocih. Vpliva predvsem na uživanje tekočine in hranjenje. Čiščenje nosu s fiziološko raztopino močno zmanjša intenzivnost simptomov prehlada in pospeši okrevanje. Fiziološka raztopina je neškodljiva tudi ob večkratni dnevni uporabi, odstranjuje izločke iz nosu in zmanjšuje zamašenost nosu. Na voljo je v prosti prodaji v lekarni.
	NOSNI DEKONGESTIVI	Na voljo so v prosti prodaji v lekarni.
	VLAŽENJE ZRAKA V BIVALNEM PROSTORU	Mokre krpe na radiatorju v času kurilne sezone, prezračevanje prostorov z odpiranjem oken. Inhalacije z inhalatorji so odsvetovane, prav tako vdihavanje pare in hladnega vlažnega zraka.
	ZDRAVILA PROTI VROČINI	Otrok na j dobi ustrezen odmerek zdravila glede na njegovo telesno težo.
	MED	Med se svetuje za zdravljenje kašlja pri otrocih, ki so starejši od 1 leta. Zmanjša frekvenco in intenzivnost kašlja, njegov učinek na nočni kašelj pa je majhen.
PASTILE IN BOMBONI PROTI KAŠLJU	Lahko se uporabijo pri starejših od 6 let, pri katerih ni nevarnosti za aspiracijo. Prispevajo k izboljšanju počutja, ker obložijo žrelo z zaščitnim filmom.	

<b>NE</b>	ANTIBIOTIKI	Se ne uporabljajo, ker nimajo vpliva na potek prehlada in ne preprečijo zapletov prehlada.
	ZDRAVILA PROTI KAŠLJU NA RECEPT	S kašljem se čistijo oz. odstranjujejo izločki iz dihal, zato zaviranje oz. blaženje kašlja vodi v zadrževanje izločkov v dihalih in posledično zaporo dihalne poti. Zdravila za umirjanje kašlja ne predpisujemo recept, ker imajo določene škodljive stranske učinke in nimajo ugodnega učinka na umiritev kašlja.
	EKSPEKTORANSI in MUKOLITIKI	Dostopni so v prosti prodaji, vendar so pri otrocih pri prehladu odsvetovani. Povečajo produkcijo sluzi, povzročijo zoženje spodnjih dihal, bolečine v trebuhu in vročino.
	ETERIČNA OLJA	Odsvetovano je mazanje po koži, v inhalacijah ali za vlaženje prostorov.
	HOMEOPATIJA	Odsvetovana.
	PROBIOTIKI	Ni dokazanih učinkov.

### PREVENTIVNI UKREPI:

- **Pogosto umivanje rok in izogibanje dotikanja ust, nosu in oči**
  - **Higiena kašlja – kašljanje v robček ali v nadlaket**
- **Vsakoletno cepljenje proti gripi pri starejših od 6 mesecev**

**VKLJUČITEV V VRTEC OZ. ŠOLO:** Za večino otrok ob prehladu ni potrebna izključitev iz vrtca oz. šole, ker so bili kužni že pred začetkom bolezenskih težav. Otrok z vročino potrebuje domačo nego.

Viri:  
[https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-management-and-prevention?search=common%20cold%20%20children&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-management-and-prevention?search=common%20cold%20%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)  
<https://emedicine.medscape.com/article/227820-overview#a4>  
[https://www.google.com/search?q=common+cold&client=firefox-b-d&sxsrf=ALiCzsZWqVKdcX-IWhuVSkEbWzflkHs5lg:1661493643638&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjJt7OT6uP5AhWpg\\_0HHZy-BXIQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=906&dpr=1#imgrc=hywZVdnnKUqP1](https://www.google.com/search?q=common+cold&client=firefox-b-d&sxsrf=ALiCzsZWqVKdcX-IWhuVSkEbWzflkHs5lg:1661493643638&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjJt7OT6uP5AhWpg_0HHZy-BXIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=906&dpr=1#imgrc=hywZVdnnKUqP1)