

lek. med. Agnieszka Musiałek

**Dlaczego chore dziecko powinno zostać w domu?  
Jakie dziecko uznajemy za chore? Warto odpowiedzieć na te pytania w kontekście problemu przyprawdzania do przedszkola dzieci z niepokojącymi objawami – coraz częściej w ostatnich latach obserwowanego przez pediatrów i zgłaszanego przez nauczycieli.**

# O tym, dlaczego chore dziecko POWINNO ZOSTAĆ W DOMU



Katar, ból gardła, lekki kaszel – takie dolegliwości pojawiają się u większości maluszków już na początku jesieni, od chwili, gdy zaczną uczęszczać do przedszkola. Przytrafia się to częściej dzieciom nieposiadającym starszego rodzeństwa, czyli takim, które wcześniej tylko sporadycznie miały kontakt z innymi wirusami, bakteriami przynoszonymi przez rodzeństwo ze środowiska rówieśniczego. Może także pojawić się dylemat, czy malucha naprawdę boli gardło lub brzuch, czy jednak zgłasza te dolegliwości, aby nie pójść do przedszkola, w którym nie czuje się do końca dobrze (bo nie zdążył się jeszcze w nim zadomowić). Swoją drogą to czasami błędne koło, bo stres związany z koniecznością chodzenia do niezbyt lubianego przedszkola obniża odporność dziecka... Jednak z edukacji przedszkolnej rezygnować się nie powinno i należy uwierzyć, że trudności adaptacyjne miną, a wraz z nimi zniknie stres, czyli czynnik zwiększający podatność na infekcje.

Wraz z nastaniem jesieni dni stają się coraz krótsze (wstajemy, gdy jest jeszcze ciemno, wracamy z przedszkola i... już jest ciemno), deszczowa pogoda jest codziennością, a do tego dochodzi jeszcze zmęczenie wywołane zbyt wczesnym wstawaniem (rodzice muszą zdążyć odwieźć dziecko do przedszkola przed pracą). To wszystko sprzyja infekcjom. Dodajmy do tego często brak śniadania przed wyjściem lub też niewłaściwy posiłek (tzn. składający się głównie z węglowodanów – np. kulki czekoladowe z mlekiem, które powinny być traktowane jako słodka przekąska, a nie jako pełnowartościowe śniadanie – zamiast np. owsianki z owocami lub kaszy jaglanej przygotowanej na słodko lub słono). Rezygnujemy ze śniadania, bo dziecko za późno wstało albo ociąga się z jego zjedzeniem, a to duży błąd. *Summa summarum* – przepis na przeziębienie gotowy! I tak pewnego poranka dziecko budzi się, skarżąc się na różne dolegliwości, a rodzice stają przed koniecznością podjęcia decyzji: czy to nic poważnego i dziecko może iść do przedszkola, czy jednak maluch powinien zostać w domu...?

Nawet niewielkie objawy przeziębienia, jak katar czy kaszel, a w innych wypadkach wymioty czy biegunka (choć tu rodzice są bardziej skorzy, aby zostawić malucha w domu), świadczą o tym, że dziecko jest osłabione, a jego organizm walczy z infekcją. Dobrze byłoby pozwolić mu odpocząć, na-

brać sił, wypaść się, odpowiednio się nawodnić w domowym zaciszu (mało kto uświadamia sobie, że hałas też jest jednym z czynników obniżających odporność – a cisza w grupie przedszkolnej przez większość dnia jest stanem raczej nieosiągalnym...).

## Objawy, które powinniśmy brać pod uwagę, decydując, czy wysłać dziecko do przedszkola

### GORĄCZKA

Prawidłowa temperatura ciała to od 36°C do 37°C. Temperaturę powyżej 37°C, ale poniżej 38°C określamy jako stan podgorączkowy. Czasami ten stan może się pojawić pod wpływem intensywnego wysiłku fizycznego, stresu czy np. po postawieniu baniek ogniowych lub bezogniowych (zabieg zalecany profilaktycznie przez niektórych lekarzy w celu podniesienia odporności malucha). Jednakże już temperatura 37,5°C powinna wzbudzić zaniepokojenie rodziców. W takiej sytuacji należy uważnie poobserwować dziecko.

Temperatura wyższa od 38°C to sygnał, że dziecko bezwzględnie powinno zostać w domu – prawdopodobnie dość szybko pojawią się dodatkowe objawy. Gorączka może gwałtownie wzrosnąć i wymagać podania leku ją obniżającego. Pamiętajmy, że podanie leku przeciwgorączkowego i wysłanie dziecka do przedszkola nie jest mądrym ani dobrym dla nikogo rozwiązaniem. Infekcja zaczyna się rozwijać, organizm naszego malucha zbiera się do walki z wirusami bądź, choć rzadziej, z bakteriami. **Zostawienie go w domu, w łóżku, zapewnienie odpowiedniego ubrania** (nie za ciepłego, nie za lekkiego i ewentualnie częsta zmiana ubrania, jeśli dziecko się poci – co jest objawem nader pożądanym), **z troszczeniem się o odpowiednią dietę** (organizm łatwiej walczy z infekcją, jeśli ograniczymy cukry i białko zwierzęce, a dostarczymy dużo wywarów warzywnych oraz herbatki ziołowych i owocowych – szczególnie tych bogatych w witaminę C, jak np. herbatka z dzikiej róży, hibiskusa), **otoczenie troskliwą opieką i monitorowanie dziecka w ciągu dnia, może powstrzymać rozwijanie się infekcji, a już na pewno znacząco skróci czas choroby.**

Po przebytej chorobie dziecko może wrócić do przedszkola dopiero wtedy, gdy przez co najmniej dobę lub dwie nie miało gorączki, bez zażywania leków ją obniżających.

### WYMIOTY LUB BIEGUNKĄ

Wymioty i/lub biegunka, występujące pojedynczo lub łącznie, są istotnym wskazaniem do pozostawienia dziecka w domu na co najmniej 24 godziny – w oczekiwaniu na to, czy i jak choroba się rozwine lub do czasu ustąpienia objawów. Zdecydowana większość sytuacji, w której mamy do

czynienia z wymiotami i/lub biegunką, spowodowana jest przez wirusy. A że mamy całą gamę wirusów, które mogą powodować dolegliwości przewodu pokarmowego (rotawirusy, adenowirusy, wirus Norwalk, astrowirusy), nie ma co liczyć na to, że dziecko jest uodpornione na wszystkie spośród nich. Niestety nawet te dzieci, które zaszczepiliśmy przeciwko rotawirusowi, mogą „złapać” inny z wymienionych wyżej wirusów.

Leczenie dolegliwości przewodu pokarmowego polega na zastosowaniu odpowiedniej diety (o niej nieco dalej) i niedopuszczeniu do odwodnienia oraz zaburzeń gospodarki wodno-elektrolitowej. Miejmy świadomość, że im mniejsze dziecko, tym szybciej się odwadnia. Wynika to z faktu, że zawartość procentowa wody w naszym organizmie maleje z wiekiem. Przeciętnie ciało dorosłego człowieka składa się z 60% z wody. U dzieci zawartość wody jest większa niż u dorosłych i wynosi 75% (u noworodka jeszcze więcej, bo aż 80%). Szczególnie więc maluchy, ale również starsze dzieci, powinny dużo pić, by się nie odwodnić. Pić często, ale w małych ilościach. I nie mam tu na myśli napojów gazowanych czy soków owocowych (szczególnie tych z kartonu), lecz wodę i herbatki ziołowe. Znaczna utrata płynów wymaga podania preparatów uzupełniających elektrolity. Takie rozpuszczalne w wodzie preparaty zawierają jony sodowe, potasowe, wodorowęglanowe oraz glukozę w odpowiednich ilościach i pozwalają na szybkie, proste i bezpieczne uzupełnienie ich niedoboru spowodowanego wymiotami czy biegunką.

Jak już wspomniałam, w czasie gdy dziecku dokuczają wymioty lub biegunka, powinno ono przestrzegać lekkostrawnej i niskobłonnikowej diety. Podaje się wówczas następujące produkty: owoce – jagody (jako odwar), jabłko (w formie gotowanej lub pieczonej), banan; warzywa gotowane – marchew, ziemniaki, dynia; zboża – np. kasza jagłana, kleik ryżowy (najlepiej samodzielnie ugotowany); sucharki lub czerstwe pieczywo.

Należy także dodać, że z takimi objawami, jak wymioty czy biegunka wiąże się ogromny stres naszego dziecka, który pojawi się, gdy w przedszkolu zdarzy się, że dziecko nie dotrze do toalety na czas. Trudno oczekiwać, nawet od starszaka, że przy ostrej infekcji będzie w stanie kontrolować odruchy fizjologiczne. Trudno opisać nawet, jak czuje się dziecko, gdy taki „wypadek” przydarzy się na oczach jego kolegów i koleżanek...



## PRZEZIĘBIENIE LUB GRYPA

Lekki ból gardła, katar, pokastywanie – zdarza się, że ciągną się od jesieni do wiosny. Taki stan trzeba diagnozować: katar i kaszel mogą być objawem alergii, ale ból gardła spowodowany będzie już prawie na pewno wirusami bądź bakteriami. Jeśli to infekcja bakteryjna – może szybko rozwinąć się w anginę, co wymaga wizyty lekarskiej i podania antybiotyku.

Konieczna jest znajomość własnego dziecka – rodzice/opiekunowie szybko się „uczają” i wiedzą, kiedy katar jest tylko chwilową dolegliwością, a kiedy staje się wstępem do poważniejszej choroby. Jeżeli objawy mają charakter grypowy (ból mięśni i kości, dreszcze, uczucie rozbicia), należy dziecko **bezwzględnie** zostawić w domu, bo powikłania grypy mogą być bardzo poważne. Pamiętajmy, że infekcje dróg oddechowych w znacznej większości przenoszą się drogą kropelkową, a to znaczy, że dziecko kichające czy kaszlące (z powodu infekcji wirusowej bądź bakteryjnej) jest źródłem zakażenia. Niektóre wirusy charakteryzują się bardzo wysoką zakaźnością i wystarczą dzień lub dwa, aby znaczna część grupy przedszkolnej została zainfekowana.

**Jeśli nasz maluch wygląda „podejrzanie”, ma objawy, które mogą sugerować początek przeziębienia – zostawmy go w domu choć na jeden dzień, aby obserwować, jak infekcja się rozwinie. Pamiętajmy, że pierwsze dni infekcji wiążą się z większą zakaźnością, czyli możliwością zarażenia pozostałych przedszkolaków. Inni rodzice będą nam wdzięczni, jeśli uchronimy ich dzieci przed zakażeniem. Pamiętajmy o tym, że wysyłając nasze chore dziecko do przedszkola, bierzemy odpowiedzialność za zarażenie innych przedszkolaków.**

## BÓL UCHA

Ból odczuwany w uchu jest związany z infekcją przewodu słuchowego zewnętrznego lub częściej ucha środkowego. Zakażenie ucha środkowego powstaje w zdecydowanej większości przypadków z powodu przedostającej się do trąbki słuchowej (trąbki Eustachiusza) infekcji z jamy nosowo-gardłowej. Brak możliwości odpływu spowodowany zwężeniem trąbki Eustachiusza (zwężeniem, które jest spowodowane obrzękiem zmienionej zapalnie śluzówki) powoduje wzrost ciśnienia w uchu środkowym, wciągnięcie błony bębenkowej, a w następstwie powyższego – ból. Ból ucha ma charakter pulsujący, nasila się podczas jedzenia i może upośledzać słuch. Przyczyną bólu ucha u dzieci może być infekcja wirusowa, zapalenie migdałków, prozaiczne „zawianie”, a także zatkanie ucha woskowiną lub ciałem obcym. To ostatnie wymaga pilnej wizyty u laryngologa. Interwencja lekarska potrzebna jest także u naszych podopiecznych, jeśli ból trwa już drugi dzień lub obserwujemy upośledzenie słuchu. Ból ucha, który jest bólem dotkliwym,

ogromnie utrudnia koncentrację, męczy, dlatego lepiej pozwolić dziecku zostać w domu, nawet jeżeli nie towarzyszy mu gorączka i nie ma obawy, że inne dzieci mogą się zarazić.

**Zdarza się, że przedszkolaki nie reagują na prośby nauczyciela (bo nie słyszą), są rozdrażnione lub płacziwe (bo odczuwają silny ból), a wychowawcy są w tej sytuacji bezsilni. Często nie są w stanie rozpoznać, co jest przyczyną nietypowego zachowania, zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci, które nie potrafią określić, co im dolega. A nawet jeśli tej przyczyny się domyślają – nie mogą podać dziecku leku przeciwbólowego i sytuacja stresu dziecka przedłuża się aż do momentu przyjazdu po niego opiekuna prawnego<sup>\*</sup>.**

## ZAPALENIE SPOJÓWEK

Zaczerwienienie oczu nie jest objawem, który powinien budzić poważny niepokój, jednak zaczerwienione oko z towarzyszącą temu wydzieliną ropną już tak. Jeżeli zauważymy u dziecka takie objawy, możemy podejrzewać, że doszło do zapalenia spojówek i konieczna jest wizyta u lekarza, który wdroży odpowiednie leczenie.

Za zapalenie spojówek mogą być odpowiedzialne zarówno wirusy, bakterie, jak i drażniące substancje czy alergeny. Ze względu na duże ryzyko przeniesienia infekcji należy bezwzględnie ograniczyć kontakt chorego z innymi dziećmi, a jego opiekunowie powinni bardzo dbać o właściwą higienę i częste mycie dłoni. Zainfekowane dziecko bardzo szybko może zarazić kolegów, wystarczy, że potrze dłonią wydzielinę ropną, a potem przeniesie zarazki na zabawki. Warto również dodać, że chorobie towarzyszą bardzo nieprzyjemne dolegliwości, tj. swędzenie czy uczucie pieczenia.

## WYSYPKA

Wysypka jest objawem, który chyba najczęściej skłania rodziców do pozostawienia dziecka w domu. Wysypka może być „tylko” objawem alergii i zwykle wiadomo, co ją spowodowało. Można wtedy podać wapno, preparat przeciwalergiczny i jeśli dziecko nie skarży się na swędzenie – wysłać je do przedszkola.

**Pamiętajmy jednak, że każda niepokojąca, nagła wysypka o nieznanym podłożu powinna skłonić opiekunów do odwiedzenia z dzieckiem lekarza, ponieważ często jest to pierwszy objaw jakiejś choroby zakaźnej wieku dziecięcego: różyczki, ospy, szkarlatyny, rumienia zakaźnego. Wszystkie choroby zakaźne wieku dziecięcego wymagają pilnej izolacji chorego dziecka. I absolutnie nie dawajmy się namówić na tzw. ospa party, bo znane są przypadki dzieci, które po uczestnictwie w takiej „impresji” zachorowały na ospę i miała ona bardzo ciężki przebieg i powikłania.**

\* Informacje na temat wyjątkowych sytuacji, w których nauczyciel jest zobligowany podać leki (np. w przypadku dzieci chorych przewlekłe), można znaleźć w artykule Dariusza Skrzyńskiego *Podawanie leków w przedszkolu*, „Bliżej Przedszkola”, nr 12/2014.

Dziękujemy Pani Katarzynie Matysiak oraz innym nauczycielkom za inspirację do stworzenia plakatu informacyjnego, który warto wykorzystać w ramach pedagogizacji rodziców.

Na podstawie plakatu: "Keep Me Home If..." na stronie: <https://www.cocokids.org/child-health-nutrition/keep-home/> (data: 4.05.2017)



Plakat został dołączony do bieżącego numeru miesięcznika

## ZMĘCZENIE

Kiedy wszystkie objawy choroby ustąpiły, ale dziecko nadal jest apatyczne, zmęczone i wyczerpane, to prawdopodobnie nie odzyskało jeszcze sił. Trzeba zastanowić się, czasami wspólnie z lekarzem, czy nie należy uzupełnić jakiegoś niedoboru (np. żelaza bądź witamin). Jeśli choroba dziecka wymagała podania antybiotyku, pamiętajmy, że naturalna flora bakteryjna naszych jelit (tzn. symbiotyczna) została mocno nadzarpnięta. A to właśnie te symbiotyczne bakterie pomagają nam w trawieniu pokarmów i przyswajaniu mikroelementów. Przez dłuższy czas po antybiotykoterapii powinniśmy podawać dobre jakościowo probiotyki, nie zapominając jednocześnie o wartościowym pożywieniu, które zadziała jak prebiotyk i ułatwi dobrym bakteriom zakotwiczenie i namnożenie się w przewodzie pokarmowym.

Takie zmęczone dziecko po zetknięciu się z drobnoustrojem prawie na pewno ponownie zachoruje. Lepiej pozwolić dziecku odbudować odporność i odzyskać zwykłą energię przez dwa, trzy dni, niż postać niedoleczone do przedszkola i potem leczyć je przez kolejny tydzień. ■

## Kilka uwag na koniec

Pamiętajmy, że zdrowa, wartościowa i urozmaicona dieta, ruch na świeżym powietrzu, odpowiednia dla wieku ilość snu w dobrze przewietrzonym i nieprzeznaczonym pomieszczeniu oraz regularny tryb życia pomogą naszym dzieciom zdrowo się rozwijać.

To my – rodzice i najbliżsi opiekunowie naszych dzieci – jesteśmy najlepszymi lekarzami: czasami wystarczy otoczenie dziecka troskliwą opieką, podanie pożywnej zupy czy malinowej herbaty, aby uniknąć rozwoju infekcji i zbudować jego odporność. Pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest profilaktyka – trwa znacznie krócej i jest mniej uciążliwa niż doprowadzanie organizmu do równowagi po ciężkiej chorobie i antybiotykoterapii.

Rodzice nie mogą oczekiwać, że nauczyciele w przedszkolu będą mieli możliwość zadbania o to, co w sytuacji rozwijającej się infekcji lub choroby jest naszemu dziecku potrzebne. Przypomnijmy, że nauczyciele nie mogą podawać żadnych leków, co jest wskazane m.in. w przypadku bardzo wysokiej gorączki czy ostrej biegunki. Zapewnienie indywidualnej opieki nad dzieckiem w czasie infekcji to obowiązek rodziców – nauczyciele biorą odpowiedzialność za bezpieczeństwo dzieci, ale nie mogą go zapewnić dziecku mającemu silną infekcję bez podania leków. Ponadto należy pamiętać o tym, że wychowawcy mają obowiązek troszczyć się o dobro całej grupy, a pozwalając na przebywanie zainfekowanego dziecka w sali z zdrowymi dziećmi – narażają je na zarażenie.

Zanim pošlemy do przedszkola dziecko ze świadomością, że mu coś dolega, pomyślmy przez chwilę, jak my byśmy się czuli, doświadczając złego samopoczucia, a przebywając w sali pełnej dzieci, nie mogąc odpocząć, położyć się i zasnąć w ciszy.

Organizm każdego człowieka potrzebuje w czasie infekcji spokoju i troskliwej opieki bliskiej osoby – wtedy zdecydowanie szybciej odzyskuje równowagę i „wraca do zdrowia”.



**Agnieszka Musiałek** – jest pediatrą, bo to lubi. Chciałaby, aby rodzice zrozumieli, jak ważna jest profilaktyka, a szczególnie odpowiednie żywienie dziecka, i uzmysłowili sobie, że oni też (a może zwłaszcza) są odpowiedzialni za stan zdrowia ich pociech. Stara się żyć w zgodzie z naturą, odżywiać się sezonowym, lokalnym jedzeniem, jak najmniej przetworzonym. Interesuje się ziołolecznictwem i fitoterapią.

Należy ustalić z rodzicami, że o każdej poważnej infekcji, a obowiązkowo w przypadku choroby zakaźnej, powinni poinformować placówkę, do której uczęszcza dziecko.