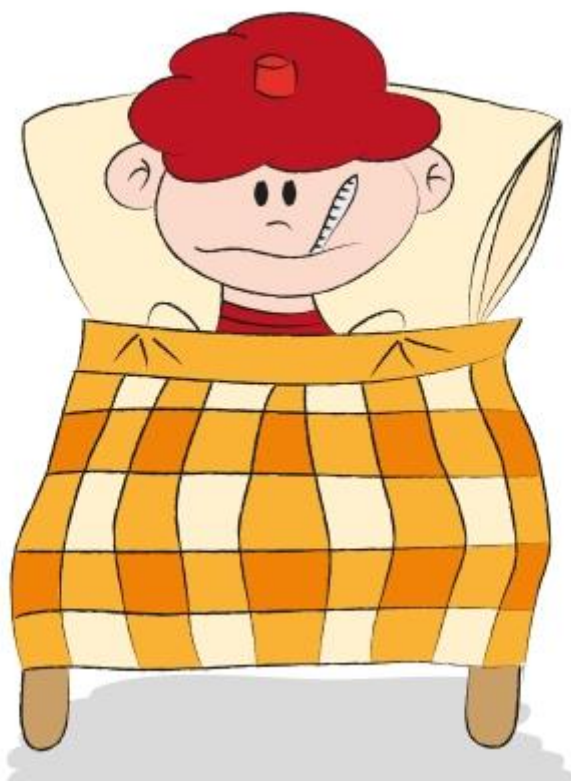


ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ

Ρινική καταρροή -απόφραξη
Κνησμός, πόνος φάρυγγα, ξηροστομία
Αδιαθεσία-καταβολή
Κεφαλαλγία
Βήχας
Φτάρνισμα
Μειωμένη όρεξη
Χαμηλός πυρετός (<39)
Μυαλγίες
Ευερεθιστότητα
Μειωμένος ύπνος



Τα παραπάνω συνιστούν τα συμπτώματα και σημεία του κοινού κρυολογήματος, από το οποίο κυρίως θα νοσήσουν τα παιδιά εντός αλλά και εκτός παιδικού σταθμού, κυρίως τους χειμερινούς μήνες.

Η μυξούλα όπως είπαμε στην πρώτη επιστολή, μπορεί να συνεχιστεί πολλές μέρες (μέχρι και 15) που απασχολεί αρκετές φορές τους γονείς είναι το χρώμα. Όταν η μυξούλα είναι πράσινη τις πρώτες δύο μέρες αυτό είναι συνήθως αντίδραση άμυνας του οργανισμού και υποχωρεί σε 1-2 μέρες. Όταν όμως επιμένει ή εμφανίζεται πιο αργά στην πορεία της νόσου μπορεί να σημαίνει μικροβιακή επιμόλυνση και τοπική ή άλλη αγωγή.

Ο βήχας, όταν οφείλεται αποκλειστικά στην ίωση αυτή και δεν επιπλέκεται από αλλεργική προδιάθεση ή άλλη κατάσταση (πχ. παιδικό άσθμα) τις πρώτες δύο μέρες είναι έντονος και την τρίτη περίπου ημέρα αρχίζει να υποχωρεί και να αλλάζει χροιά ,»μαλακώνει», όπως λένε χαρακτηριστικά οι γονείς. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται όταν ο βήχας εμφανίζεται στη διάρκεια του ύπνου και ξυπνάει μάλιστα το παιδί!

Ο πυρετός είναι ένα μεγάλο θέμα από μόνο του, στην περίπτωση του κοινού κρυολογήματος είναι χαμηλότερος από 39, και πέφτει εύκολα από τη δεύτερη μέρα με αντιπυρετικά. Συχνή ερώτηση των γονιών είναι πότε δίνουμε αντιπυρετικά και πότε περιμένουμε.

Η απάντηση δεν είναι ένα νούμερο. Δίνουμε αντιπυρετικό συνεκτιμώντας την κατάσταση του παιδιού εκτιμώντας μάλλον κυρίως αυτήν. Όταν το παιδάκι είναι στην αρχή της νόσου, έχει την κακουχία του, την ανησυχία του πιθανώς την μυαλγία ή την κεφαλαλγία του, την οποία και δεν μπορεί στις μικρές ηλικίες να εκφράσει, δίνουμε αντιπυρετικό και σε θερμοκρασία κάτω από 38.

Όταν πχ είμαστε στην τελευταία μέρα της νόσου, το παιδί έχει 38,5 και «χοροπηδάει» τότε ναι, μπορούμε ενδεχομένως να περιμένουμε, να ξαναθερμομετρήσουμε σε μισή ώρα πχ και να δώσουμε μετά, και ανάλογα βέβαια και με τις οδηγίες που έχουμε από τον παιδίατρο.

Η όρεξη συχνά είναι μειωμένη, κι εδώ τα πράγματα είναι ξεκάθαρα, δεν πιέζουμε τα παιδιά να τρώνε όπως και όσο έτρωγαν πριν να αρρωστήσουν και δεν ταίζουμε τα παιδιά κατά τη διάρκεια του πυρετού. Μπορούν να πάρουν τα συνήθη αντιπυρετικά και με σχετικά άδειο στομαχάκι.

Η διαταραχή του ύπνου, οφείλεται είτε στη ρινική απόφραξη είτε στο βήχα είτε στην ίδια αμιγώς την ίωση και την γενικότερη κακουχία που επιφέρει

Οι παραπάνω οδηγίες είναι γενικές, το κάθε παιδάκι θα πρέπει να ακολουθεί τις συμβουλές του γιατρού του ο οποίος θα κρίνει κατά περίπτωση και να μεριμνά για την εμφάνιση επιπλοκών

Με φροντίδα

Η παιδίατρος του σταθμού

Κωνσταντίνα Αβραμίδου