**Przeziębienie u dzieci – kiedy należy udać się do lekarza?**

**Zima to bez wątpienia czas obniżonej odporności. Ograniczona ilość docierających do nas promieni słonecznych, mróz i częste zmiany temperatur – w takich warunkach wiele dzieci dość szybko „łapie” przeziębienia. Jednak nie każda choroba naszej pociechy wymaga natychmiastowej wizyty u lekarza. Jak zatem odróżnić zwykły katar od nieco poważniejszej dolegliwości?**

Kluczem do sukcesu w prawidłowym rozpoznaniu choroby dziecka – i to nie tylko zimą – jest uważna obserwacja zachowań malucha.

- Jeśli nasza pociecha zmaga się np. z niewielkim kaszlem lub katarem, którym nie towarzyszy wysoka gorączka czy zmiany w codziennym funkcjonowaniu, w większości wypadków nie ma powodów do paniki – wyjaśnia dr n. med. Krzysztof Wnuczko, pediatra z Humana Medica Omeda w Białymstoku.

W praktyce najlepszym wyznacznikiem jest więc aktywność dziecka. Jeżeli jego pory snu i czuwania nie uległy zmianie oraz równie chętnie jak do tej pory przyjmuje ono posiłki, śmiało możemy rozpocząć leczenie „na własną rękę”.

Leczenie zachowawcze

To samo dotyczy gorączki. Póki nie przekracza ona 37,5 stopnia, na samym początku powinniśmy zastosować ogólnodostępne leki przeciwgorączkowe.

- Zwróćmy jedynie uwagę na sposób ich przyjmowania. Podstawą w tym wypadku jest dokładne zapoznanie się z treścią ulotki. W wielu sytuacjach brak poprawy mimo podawanych leków wynika bowiem z nieprawidłowego dawkowania czy też nieprzestrzegania zalecanych odstępów czasowych – dodaje specjalista Humana Medica Omeda.

Pamiętajmy przy tym, że nie należy zbijać gorączki za wszelką cenę. To przecież reakcja obronna organizmu, który próbuje walczyć z chorobą. W krótkim okresie można ją zatem tolerować – należy przy tym zachować jednak pełną ostrożność i na bieżąco monitorować stan malucha.

Czas na interwencję lekarza

Jeśli jednak gorączka u naszego dziecka utrzymuje się niepokojąco długo, a na dokładkę występują inne objawy, to ewidentny znak, że czas na interwencję specjalisty.

- Na wizytę u lekarza z całą pewnością powinniśmy udać się w sytuacji, gdy u naszej pociechy pojawia się nadmierna senność lub rozdrażnienie, płacz, którego nie da się ukoić, zaburzenia świadomości, kaszel prowadzący do wymiotów i uniemożliwiający sen, wydzielina ropna lecąca z nosa, sztywny kark, a także zmiany na skórze o charakterze wybroczyn ¬– opisuje dr n. med. Krzysztof Wnuczko.

Z całą pewnością nie należy również bagatelizować dolegliwości u dzieci poniżej 6. miesiąca życia – w tym wypadku choroby często mają przebieg skąpoobjawowy i wymagają fachowej oceny.

Leczenie i profilaktyka

Należy przy tym pamiętać, że wizyta u lekarza nie zawsze musi skutkować intensywnym leczeniem. Dotyczy to także przepisywania antybiotyków – dziś stosuje się je bowiem coraz rzadziej, a kluczem do sukcesu jest właściwy dobór środków leczniczych.

- Dobrze jest korzystać przy tym z usług jednego specjalisty, który zna swoich pacjentów i najlepiej wie, co w danym wypadku pomoże pokonać chorobę, bez nadmiernego obciążana organizmu – podpowiada pediatra z Humana Medica Omeda.

W okresie zimowym nie możemy także zapominać o właściwej profilaktyce. Podstawą w tym wypadku jest aktywność fizyczna - dlatego warto, nawet pomimo mrozu, każdego dnia spędzać trochę czasu na świeżym powietrzu. Do tego dochodzi prawidłowo zbilansowana dieta, zawierająca duże ilości warzyw i owoców.

Odporność zarówno dorosłych, jak i dzieci pozwoli także podnieść witamina D, której niedobór zwiększa ryzyko zachorowań. Możemy przyjmować ją w postaci suplementów, które oprócz samej witaminy zawierać będą chociażby nienasycone kwasy tłuszczowe. W ten sposób zwiększymy swoje szanse na uniknięcie zimowych dolegliwości.