

Iako su deca češće bolesna tokom zime i leto ima svoje "male boljke". Crevne infekcije vodeće su bolesti letnjeg razdoblja, a uzročnici najčešće su enterovirusi (među kojima je ključni takozvani rota virus) koji najčešće napadaju digestivni trakt izazivajući tegobe poznate kao stomachni grip. Tegobe su lako povišena temperatura, dijareja i/ili povraćanje.

Opasnost pretili od gubitka vode iz organizma, odnosno dehidracije, pa je deci najvažnije davati vodu na 5 minuta po gutljaj ili kašičicu, za

LETI DECA NAJČEŠĆE BOLUJU OD CREVNIH INFEKCIJA

"Bilje i Zdravlje" savetuje **pedijatar, dr Hibnijeta Apuk iz DZ "Vizim"**. Međutim, osim stomachnog gripa veoma su česta i trovanja hranom, konjuktivitis, sunčanica, kožne infekcije, ujedi insekata i prehlade.

Trovanja hranom

U letnjim infekcijama digestivnog sistema i bakterije imaju veliki udeo (Salmonella, Shigella, Campylobacter). U pitanju su uglavnom

trovanja hranom najčešće izazvana salmonelom. Klinička slika mnogo je burnija od virusnih infekcija i ogleda se u izrazito povišenoj temperaturi, dugotrajnom povraćanju i učestalim stolicama. Trovanja hranom mogu biti posledica zagađenja osetljivih namirnica kao što su sladoled, mleko, mleveno meso, jaja, hrana sa majonezom, nedovoljno oprano voće i povrće, kaže naša sagovornica, jer ove namirnice pogoduju brzom razmnožavanju bakterija. Zbog toga hranu treba kuvati i nakon obroka odmah odlagati u frižider. Leti su deca napolju i imaju intenzivniji kontakt sa nečistoćama, a najveći broj infekcija prenosi se prljavim rukama, mada je

moć prenos i kapljičnim putem. Zbog toga je najbolji vid prevencije redovno pranje ruku sapunom i toplom vodom.

Infekcije kože

Mališani su lako obučeni, velike površine kože su izložene raznim agensima, prašini, znoju. Čišanje prljavim rukama napravi mala, nevidljiva oštećenja preko kojih bakterije stignu u kožu. Pojavljuju se mali plikovi, koji se potom stvrdnu i obrazuju žuto-bronaste. - Kod manjih povreda dovoljna je dezinfekcija i antibiotska mast, ali, ukoliko počne da se širi potrebna je pomoć lekara - kaže dr Apuk.

Ujedi insekata

Ubod komarca koji je i najčešći, retko pravi ozbiljnije

KLIMU
koristite
pažljivo





bele kapice, izbegavajte odlazak na plažu u razdoblju najveće vrućine. I dete koje boravi u hladu, takođe, namažite zaštitnim faktorima. Ako putujete automobilom dajte detetu dovoljno tečnosti, jer se organizam tako najbolje hladi. Najbolji izbor je nehladna voda - kaže dr Apuk.

Konjuktivitis

Upala sluzokože koja oblaže unutrašnju stranu kapaka manifestuje se crvenilom, otokom kapaka, suženjem, ponekad i gustom sekrecijom iz

UBODI INSEKATA UGLAVNOM NISU OZBILJNI, ALI MOGU DA IZAZOVU INFEKCIJE

probleme, ali postoje deca alergična na ubode ovog insekta, pa crvenilo i otok na mestu uboda mogu da budu veoma izraženi. Kod male dece problem je i svrab jer raščesavanjem tog mesta prave dobar "ulaz" za infekciju. Neprijatani su i ujedi velikog broja komaraca, koji deci izazivaju uznemirenost, razdražljivost i poremećaje sna.

Ujed krpelja daleko je opasniji, pa odavno treba proveravati dete kada se vrati iz boravka u prirodi. Najčešća mesta uboda su noge, ruke, vrat, deo iza uha, nekada i kosa. Zato izbegavajte visoku travu, deci oblačite pantalone i čarape, a odlična zaštita su i repelenti - preparati koji se nanose na kožu i odbijaju insekte, savetuje naša sagovornica.

- Ako primetite krpelja ne treba da ga vadite iglama, ni rukama, jer će glava sa rilicom ostati u koži. Najbolje je da dete odvedete u ambulantu gde će se lepo i brzo, sterilnim instrumentima odstraniti krpelj i eventualno poslati na analizu da se proverili je zaražen.

Slično komarcima, i ujed pauka ostavlja otok, ali nešto veći i tvrđi koji

traje dan duže.

Ujed ose veoma je bolan, a otok na mestu uboda skoro uvek je veoma izražen.

Sunčanica

Sunčanica i toplotni udar, kao i jače opekotine od sunca praćene su istim simptomima kao da je u pitanju infekcija - visoka temperatura, povraćanje, glavobolja, slabost, opšte loše stanje. Sve ovo obično se događa u prvim danima letovanja, a što je dete mlađe, teže se prilagođava visokoj spoljnoj temperaturi.

- Da bi se ovo izbeglo nikada nemojte ostaviti dete na suncu bez

Prevenција

Naša sagovornica naglašava da su čiste ruke najbolja prevencija crevnih infekcija.

- Da biste prevenirali "letnje" infekcije izbegavajte kontakt sa bolesnom decom i predmetima koje su bolesna deca koristila.

Meso obavezno obradite na temperaturi višoj od 100 stepeni Celzijusa, pripremljenu hranu jedite odmah, zaštitite namirnice od kontakta sa insektima, posebno od muva i životinja. Posuđe i kuhinjski pribor dobro operite higijenski ispravnom vodom, izbegavajte hranu sa kioska i kada ste na letovanju pijte isključivo flaširanu vodu - savetuje dr Apuk.

oka. Uzroci mogu biti razni spoljni faktori, bakterijski, virusni, alergijski, ili hemijski, recimo hlor u bazenu. Zbog velikih vrućina koriste se mali bazeni u dvorištima, javna kupališta koja mogu biti uzrok konjunktivitisa.

- Konjuktivitis se može sprečiti adekvatnom i redovnom higijenom. Nakon umivanja dete treba da koristi isključivo svoj peškirić, ali i da izbegava kupanje u zagađenim rekama, jezeru, bazenima - kaže dr Apuk.

Prehlade

U letnjim mesecima nije retka pojava da, zbog nekontrolisane upotrebe klima u kući i kolima, adenovirusne infekcije izazovu simptome na respiratornom sistemu. Najčešće su to curenje nosa, bolovi u grlu, kašalj, mada su, kaže naša sagovornica, ove infekcije češće zimi.

- Ako koristite klimu, temperaturna razlika prema spoljnoj temperaturi ne sme da bude prevelika, jer će izlazak iz rashlađenog prostora u kojem je, na primer, 25°C na 35°C spoljne temperature biti priličan šok, posebno za osetljivi, dečji organizam. ■

Jasna Jovanović