

# kašalj u dečijem uzrastu

PRIRUČNIK ZA RODITELJE  
O KAŠLJU KOD MALIŠANA

DRUGI  
DEO



Biram zdravlje   
[www.salveopharma.rs](http://www.salveopharma.rs) | +381 11 7159 890

Dragi roditelji,

ovaj priručnik je namenjen Vama koji sa velikom, pažnjom, ljubavlju ali i strahom brinete o svojoj deci. Štampanje priručnika je omogućila kompanija **Salveo d.o.o.** koja je posvećena unapređenju zdravlja dece, a kroz podršku ovom priručniku želi da pomogne i olakša odgajanje i odrastanje Vaše dece.

**U priručniku ćete pročitati o tome šta je kašalj, koje vrste postoje, kako se kašalj leči i kako Vi kao roditelj možete pomoći svom detetu.**

U delu III pročitajte o bolestima ušiju kod mališana.



Pripremio: **Salveo d.o.o.**

Recezeni teksta: *Prof. dr Branimir Nestorović, Univerzitetna dečja klinika, Beograd, u saradnji sa Doc. dr sc. Milivoj Jovančević, primarijus, spec. pedijatar, Centar dječjeg zdravlja, Zagreb*

## Sadržaj

2	.....	Uvod – šta je kašalj?
2	.....	Koji tipovi kašlja postoje?
6	.....	Kako sprečiti upalne bolesti disajnih puteva?
10	.....	Antibiotici – kada, kako i zašto?
12	.....	Kako se leči kašalj?
16	.....	Alergijska astma
18	.....	Subglotični laringitis
20	.....	„Veliki kašalj“ (pertusis)

## Uvod - šta je kašalj?

Svi ljudi se zakašlju bar nekoliko puta dnevno. Ispitivanja u velikim grupama pokazala su da najveći broj dece kašlje od četiri do trideset četiri puta dnevno.

Kašalj je naglo, eksplozivno izdisanje, pri čemu brzo strujanje vazduha tera prema ustima nakupljeni sadržaj sluznice disajnih puteva. Najčešće je to refleksni odgovor koji nastaje nadražajem receptora za kašalj, smeštenih u sluznici ždrelo, grkljana, dušnika, bronhija i ređe u malim bronhijalnim putevima. Nadražaj na kašalj mogu izazvati strana tela, čestice prašine, isparljiva hemijska sredstva, promene u temperaturi i, najčešće kod dece, nakupljanje sekreta zbog alergije ili upale na sluznici disajnih puteva.

## Koji tipovi kašlja postoje?

### Suvi kašalj

Suvi kašalj je nadražajni, golicajući, ali često i vrlo snažan, ometa miran san i normalnu ishranu, pa samim tim smanjuje kvalitet života bolesnika. Pri suvom kašlju nema sekreta. Mogući uzroci su: virusne infekcije, pušenje (aktivno ili pasivno), suv vazduh, promena temperature.

Prehlada najčešće počinje suvim kašljem, a zatim se sluznica „brani“ i stvara se sekret, odnosno kašalj prelazi u produktivni.

### Produktivni kašalj

Kod produktivnog kašlja u disajnim putevima postoji sekret koji otežava disanje, može izazvati nadražaj želuca, ali i dovesti do daljih komplikacija bolesti i upalnog procesa. Najčešće se javlja kod dece kojoj curi nos i uzrokovan je iritacijom sluznice usled zapaljenja, ali i slivanjem sekreta iz nosa u ždrelo i dušnik.

Produktivni kašalj je odbrambeni mehanizam organizma i ne treba ga suzbijati. Iako nam iskašljavanje sekreta smeta, u suštini je veoma korisno. Iskašljavanjem sekreta pomažemo organizmu da ozdravi, jer izbacuje višak sekreta zajedno sa virusima.

Opšte stanje može biti teško poremećeno, san isprekidan, hranjenje otežano (apetit slab, povraćanje zbog kašlja). To je slika koja svakako zahteva pregled pedijatra. Neretko, u želji da pomognu detetu, roditelji posegnu za nekim sirupom koji se nalazi u slobodnoj prodaji. **Međutim, potreban je oprez jer uzimanje sirupa koji podstiče stvaranje sekreta može pogoršati kašalj s obzirom na to da se nakupljeni sekret ne može iskašljati i ostaje zarobljen u plućima.** Najvažnije je pojačano uzimanje tečnosti, čime se osigurava bolje vlaženje sluznice, i eventualno biljnog sirupa koji razređuje sekret i širi disajne puteve (ogranke bronhija).

U odnosu na dužinu trajanja kašlja, podela je izvršena na akutni, subakutni i hronični.

**Akutni kašalj** - traje manje od 3 nedelje, najčešći uzrok su infekcije gornjih disajnih puteva i prehlada

**Subakutni** – traje od 3 do 8 nedelja

**Hronični** - traje više od 8 nedelja i može biti simptom različitih bolesti



*Kašalj koji traje 10 dana nije razlog za paniku!*

*Ukoliko kašalj traje više nedelja (ili meseci) treba se javiti lekaru.*



## Kako sprečiti upalne bolesti disajnih puteva?

Poznato je da su najzdravija deca ona koja se po čitav dan igraju napolju, šmrkavci crvenih obraza. U čemu je tajna njihovog zdravlja?

Na površini sluznice nalazi se sluz koja sadrži antitela koja trenutno uništavaju potencijalne napadače. Sama sluznica ima treplje koje svojim treperenjem uklanjaju sve što se na sluzi prikupi i taj sekret obično iskašljemo ili izduvamo kroz nos. Bolesti disajnih puteva najčešće su u jesenjim i zimskim periodima. Tada deca uglavnom borave u zatvorenim, zagrejanim prostorima. Kod prekomernog grejanja suv vazduh osuši sluznicu disajnih puteva: sluz se zgusne, nema antitela, treplje se slepe – čišćenje sluznice prestaje i ona postaje suva i ranjiva. Kada dete izađe na svež i hladan vazduh sluznica reaguje i počinje pojačano da luči sekret (deci curi nos kad je zima, suze oči) – time se pojačava efekat čišćenja. Deca koja borave u zadimljenim prostorijama ili žive u područjima visokih nivoa zagađenosti vazduha višestruko češće oboljevaju od upala disajnih puteva.

### Treba se kretati

Kretanjem (trčanje, rad) se ubrzava disanje, strujanje vazduha postaje višestruko brže, a time i čišćenje disajnih puteva. Dok dete mirno sedi vazduh se izmenjuje samo u 1/3 pluća, dok se u preostalom delu nakuplja sekret i ustajali vazduh koji pogoduje razvoju bakterija. Telesna aktivnost doprinosi stvaranju imuniteta.

### Čistoća

Većina upala disajnih puteva se širi rukama! Pokazalo se (pogotovo kada je reč o predškolskim ustanovama) da se pranjem ruku (dece i vaspitača) i korišćenjem papirnih ubrusa (ili svako dete treba da ima svoj peškir) znatno smanjuje učestalost obolevanja. Deca obično rukama raznose sekret koji se na njima nakupi zbog kašljanja (stavljanje ruke na usta kod kašlja) ili brisanja nosa. Naučite decu da kijaju i kašlju u rukav, time će šake ostati čiste. U periodima prehlada treba češće prati igračke i površine na kojima se deca igraju.

### Čišćenje nosa

Sluznica nosa je prva linija odbrane od većine uzročnika upale disajnih puteva. Od velikog značaja je uklanjanje gnojnog sekreta iz nosa. Vlaženjem sluznice fiziološkim rastvorom sekret se razređuje pa ga sluznica može lakše eliminisati. Osim što se povećavaju šanse za brže izlecenje, smanjuje se opasnost od upale srednjeg uha. Na kraju nosne šupljine, na prelazu nosa u ždrelo, nalazi se treći krajnik, koji se povećava kada je u pojačanoj funkciji odbrane od uzročnika infekcije. Često je treći krajnik toliko uvećan da detetu onemogućava disanje na nos. Deca tada dišu na usta, govore „kroz nos“, lošeg su apetita i hrču za vreme spavanja. Na mestu gde se nalazi treći krajnik, otvaraju se cevčice koje vode svež vazduh u srednje uho. Zbog upale sluznice nosa i uvećanja trećeg krajnika, te cevčice se zatvore, i to je prvi korak ka upali srednjeg uha. U brojnim prorezima trećeg krajnika nalaze se bakterije koje izazivaju dugotrajnu upalu i curenje iz nosa – prema napred ili pozadi u ždrelo. Kada dete zaspi refleks gutanja oslabi, pa umesto da bude progutan, sekret se sliva u dušnik i izaziva jake napade produktivnog kašlja.

Zbog toga posebnu pažnju treba posvetiti čišćenju nosne šupljine. Sistemi cevčica koji pod pritiskom isisavaju sekret iz nosa su veoma efikasni. Cevčice se prikače na kućni usisivač. Bez obzira na jačinu usisivača, pritisak ne prelazi određenu jačinu i može se koristiti od najranijeg uzrasta deteta. Pre isisavanja sekreta nosnu šupljinu treba navlažiti fiziološkim rastvorom. Postoje fiziološki rastvori koji se mogu koristiti od najranijeg perioda, ne izazivaju peckanje ili neprijatan osećaj, a koji su blago bazni (npr. Nisita® sprej), što pojačava pokretljivost treplji sluznice i njeno čišćenje.

Često se kod novorođenčadi susrećemo s problemom hroptanja u nosu. Najčešći razlog za to je mleko koje se iz želuca vraća u ždrelo (bljuckanje), ali i u nos. U takvim slučajevima može pomoći podizanje uzglavlja (podići krevetac na strani gde je bebina glava, pri tom nikako ne stavljati jastuke u krevetac), primena fiziološkog rastvora i vlaženje vazduha.



# Nisita®

**Regeneriše, vlaži i čisti  
sluznicu nosa na prirodan način.**



*Pogodna  
za bebe*



SALVEO

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

## Nisita®

**Šta je Nisita?** Nisita sprej i mast za nos namenjeni su za održavanje higijene i vlaženje sluznice nosa. Nisita sadrži dve vrlo važne soli u odnosu koji osigurava pH sredinu koja odgovara sluznici nosa i u kojoj je prirodni mehanizam čišćenja (mukocilijarni klirens) optimalan.

**Kada koristiti sprej, a kada mast?** Nisita sprej je namenjen prvenstveno održavanju higijene nosa, ali i za vlaženje suve sluznice nosa. Toaletna nosa je naročito važna kod male dece budući da su disajni putevi suženi. Mast kao oblik je pogodna za oporavak isušene i oštećene sluznice jer ostavlja tanak film na površini sluznice nosa. Takođe se preporučuje kod učestalog krvarenja u nosu i za omekšavanje krasti u nosu.

**Od kog uzrasta se koristi sprej, a od kojeg mast?** Sprej i mast se primenjuju od perioda odojčeta.

Roditelji, obratite pažnju da li sprejevi koje primenjujete deci sadrže konzervanse. Konzervansi dugotrajnom upotrebom mogu dovesti do dodatnog oštećenja sluznice nosa, otoka sluznice nosa i pojačane sekrecije (simptomi nalik prehladi). Najčešće korišćeni konzervansi u vodenim rastvorima su: benzalkonijum-hlorid i feniletilalkohol.



### Sprej za nos

Uski nastavak Nisita® spreja omogućava jednostavnu primenu kod beba i dece. Doze spreja su precizno odmerene i sprej se raspršuje u sitne čestice, što je veoma bitno, jer se tako umanjuje stres kod dece izazvan čišćenjem nosa. Stavite dete u udoban položaj. Prstom ruke zatvorite jednu nozdrvu laganim pritiskom sa spoljašnje strane. U drugu nozdrvu umetnite nastavak spreja za nos (ne previše duboko) pa pritisnite sprej 1-2 puta. Postupak ponovite nekoliko puta u toku dana.

### Mast za nos

Na higijenski štapić stavite malu količinu masti (oko 2-3 mm) i štapićem je nanesite na unutrašnju stranu nozdrve (ne previše duboko), pa zatim laganom masažom spoljašnje strane nozdrve dodatno pomozite raspoređivanju masti u unutrašnjosti nosne šupljine. Odstranite eventualni višak masti.

## Antibiotici - kada, kako i zašto?

Obično vrlo brzo nakon polaska u vrtić, kod dece sledi period gotovo neprekidnog curenja nosa, praćenog kašljem.

Najveći broj ovih infekcija je virusne prirode (procene se kreću od 95% do 98%). Kod male dece su u gornjim disajnim putevima u veoma visokom procentu prisutne brojne bakterije (ovu pojavu označavamo kao kliconoštvo). Najčešće se u brisu nosa i ždrela nalaze Hemophilus Influenzae (kod i do 50% zdrave dece), pneumokok (i do 40–60%), moraksela (do 80%) i druge. One se javljaju tako često i zbog specifičnog nedostatka antitela koja nas brane od bakterija. Naime, još nezreli imuni sistem ne stvara dovoljnu količinu antitela, koja deluju tako što se vežu na membranu bakterije i unište je. Količina antitela dovoljna za zaštitu stvara se u najvećem broju slučajeva tek posle pete godine života i upravo zato su sva mlađa predškolska deca osetljiva na te bakterije i zato se one mogu naći u kolektivima u kojima boravi veliki broj dece.

Ipak, najveći broj dece ima virusne infekcije, a bakterije koje se otkriju brisom nisu uzrok infekcije – one su samo prisutne. Zbog toga lečenje antibioticima kod virusnih infekcija nema efekta, jer antibiotici ne deluju na viruse, a lečenje kliconoša nije efikasno. Takođe, ubrzo po završetku antibiotske terapije dete u kolektivu ponovo biva zaraženo, pa je jasno da uprkos učestalom uzimanju antibiotika, izostaje očekivani efekat.



## Saveti za primenu antibiotika

- Lečenje antibiotikom traje najmanje 5 do 7 dana (u slučaju zapaljenja pluća duže).
- Antibiotici mogu delovati od nekoliko sati do nekoliko dana, što zavisi od jačine infekcije.
- Terapija antibioticima se ne sme prekidati nakon prvog poboljšanja jer je moguće da se bakterijska infekcija vrati.
- Antibiotici se moraju uzimati svakog dana u određenim vremenskim razmacima.
- Antibiotike treba piti sa vodom ili čajem. Neke antibiotike ne bi trebalo uzimati s mlečnim proizvodima, jer se tako smanjuje njihovo delovanje. U tim slučajevima mlečne proizvode deca mogu konzumirati, ali samo između uzimanja antibiotika.
- Primenom antibiotika se oštećuje crevna flora, pa je neophodno obnavljanje crevne flore upotrebom probiotskih preparata.
- Važno je napomenuti da su pojedini antibiotici fotosenzitivni. To znači da njihovo uzimanje i istovremeno izlaganje suncu može dovesti do alergijskih promena na koži.
- Antibiotske sirupe ne čuvajte za sledeći put, već ako je potrebno javite se svom izabranom pedijatru
- Nikada ne uzimajte antibiotike bez lekarskog recepta

## Kako se leči kašalj?

Kod **produktivnog kašlja** se obavezno leči uzrok kašlja. Dete koje ima veliku količinu sekreta ili hronične plućne bolesti treba da koristi sekretolitike, kako bi se razredio sekret i olakšalo iskašljavanje. Uz njih, dete treba da uzima dosta tečnosti kako bi se dodatno razredio sekret u disajnim putevima.

Dosadan, **suv, nadražajni kašalj** najčešće izazivaju virusne infekcije koje se ne mogu izlečiti lekovima, organizam deteta mora samo da se izbori sa virusom. Ovaj kašalj uglavnom prelazi u produktivni kašalj kroz par dana, ali ukoliko ostane "suv" i onemogućava funkcionisanje (san, ishranu) treba se posavetovati sa lekarom da li su potrebni antitusiци (lekovi koji ne leče, već samo smiruju tegobe tako što smiruju receptore ili centar za kašalj).

### Koliko je potrebno da terapija pokaže efekte?

Da bi terapija pokazala efekte uglavnom je potrebno od 7 do 10 dana. Ukoliko se simptomi ne smanje tokom tog vremenskog perioda, treba se javiti lekaru.



## Kako odabrati pravi lek za kašalj?

Proizvodi protiv kašlja su svrstani u sledeće grupe: **lekovi (hemijskog porekla)**, **lekovi (biljnog porekla)**, **tradicionalni lekovi** i **dijetetski proizvodi**.

**Lekovi hemijskog porekla** imaju dokazani efekat, ali s obzirom da se radi o hemijskim supstancama uglavnom su česti i neželjeni efekti na ove lekove.

**Lekovi biljnog porekla** imaju naučno potvrđenu efikasnost i bezbednost u primeni. Biljnog su porekla i uglavnom imaju minimalne neželjene efekte.

**Tradicionalni biljni lekovi** se koriste na osnovu višegodišnjeg iskustva, ali ne zna se njihov tačan mehanizam dejstva, niti su sprovedene naučne studije.

**Dijetetski proizvodi** (dodaci ishrani) sadrže 15-65% aktivnih supstanci (u odnosu na preporučene, efikasne doze) i nemaju naučne studije koje potvrđuju bezbednost i efikasnost.

## Idealan biljni lek protiv kašlja:

Razređuje sekret, širi disajne puteve i olakšava iskašljavanje

Ima dokazan mehanizam dejstva

Nema interakcija sa drugim lekovima

Nije agresivan za gastrointestinalni trakt

Ima minimalne neželjene efekte

Ima lep ukus

Ne sadrži šećer, alkohol i gluten

Smanjuje rizik od sekundarne bakterijske infekcije





## Prospan® - Dosta je kašlja!



**Šta je Prospan®?** Prospan® biljni sirup, šumeće tablete, kapi i pastile namenjeni su za ublažavanje tegoba hroničnih i akutnih zapaljenskih bolesti disajnih puteva praćenih produktivnim kašljem. Prospan® sadrži suvi ekstrakt lista bršljana.

**Da li je bršljan otrovna biljka?** Bršljan je u narodnoj medicini poznat kao otrovna biljka, međutim, sastojci izdvojeni iz lista bršljana posebnim metodama lekoviti su i smeju se koristiti samo u obliku gotovih farmaceutskih preparata, kao što je Prospan®.

**Kada primenjivati Prospan®?** Velika prednost Prospan®-a je što razređuje sekret kod produktivnog kašlja i omogućava lakše iskašljavanje nakupljenog sekreta, ali deluje i tako što širi bronhije i olakšava disanje.

**Kome se preporučuju Prospan® šumeće tablete?** Šumeće tablete mogu uzimati deca starija od šeste godine. Pripremaju se kao topli ili hladni napitak rastvaranjem u vodi, toplom čaju ili soku, pa je tako zagarantovan dodatni unos tečnosti, što je veoma bitno kod kašlja. Zbog prijatnog ukusa i tečnog oblika nakon rastvaranja, primena leka može gotovo proći neprimetno za dete, što je naročito važno za decu koja ne vole da piju lekove. Svaka šumeća tableta je pakovana pojedinačno.

**Kome se preporučuje Prospan® sirup?** Prospan® sirup je efikasan izbor za celu porodicu, od dece starije od 2 godine do najstarijih članova. Prijatnog je ukusa, ne sadrži šećer, alkohol, veštačke boje i gluten. Bočica sirupa ima poseban nastavak koji onemogućava prolivanje sirupa, pa uvek ostaje čista, do poslednje kapi sirupa.

**Koliko dugo se Prospan® može koristiti nakon otvaranja?** Sirup se može koristiti tri meseca nakon otvaranja, a šumeće tablete do roka upotrebe utisnutog na ambalaži.

**Smeju li trudnice i dojilje uzimati Prospan®?** O uzimanju Prospana® trudnice i dojilje moraju se posavetovati sa svojim lekarom.

**Sadrži li Prospan® šećer?** Prospan® sirup i šumeće tablete ne sadrže šećer, tako da ih mogu uzimati i dijabetičari.

**Da li Prospan® može da se kombinuje npr. s antibioticima?** Prospan® se sme uzimati zajedno sa antibioticima.

**Aktivni sastojak:** suvi ekstrakt lista bršljana (INN: Hederae Folii extractum siccum).

**Terapijske indikacije:** za ublažavanje simptoma hroničnih i akutnih inflamatornih oboljenja (katara) disajnih puteva praćenih produktivnim kašljem.

**Doziranje i način primene: Sirup** se dozira uz pomoć priložene čašice, deca uzrasta od 2 do 6 godina: 2 puta dnevno po 2,5ml; deca uzrasta 6 do 12 godina 2 puta dnevno po 5 ml; deca starija od 12 godina i odrasli: 3 puta dnevno po 5 ml. **Šumeće tablete:** 6-12 godina: ½ tablete 2 puta dnevno, odrasli: 1 tableta ujutru i ½ tablete uveče, rastvoriti u 2dl tople ili hladne vode ili čaja. **Pastile:** 6-12 godina: 1 pastila 2 puta na dan, odrasli i deca od 12 godina i starija: 1 pastila četiri puta na dan.

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo. O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se s lekarom ili farmaceutom.



## Alergijska astma

U protekloj deceniji je znatno povećan broj dece koja boluju od alergijske astme. U suštini je reč o preosetljivosti sluznice disajnih puteva na alergene koje deca udišu. Najčešće je to polen trava, korova i drveća, kućna prašina i grinje, duvanski dim, kao i dlake mačaka ili pasa. Navedeni alergeni izazivaju alergijsku upalu sluznice, koja tako nadražena postaje pogodno tlo za razvoj infekcija uzrokovanih bakterijama i virusima. Otok sluznice u najmanjim ograncima bronhija izaziva „šištanje“, otežano disanje i suvi kašalj. Ova bolest zahteva lekarski nadzor, uzimanje specifičnih lekova i dobru saradnju roditelja i deteta kako bi se sprečili astmatični napadi i komplikacije.



### Zašto se simptomi bolesti pojačavaju noću?

Gotovo sve vrste kašlja (osim psihogenog) pojačavaju se u ležećem položaju. Zašto se to događa? Zašto se najčešće noću javlja bol uha? Zašto se po pravilu promukli kašalj kod subglotičnog laringitisa (grlobolje) javlja noću?



Ljudsko telo sadrži veliku količinu vode koja je raspoređena u telesnim tečnostima unutar ćelije i van nje. Kada stojimo ili sedimo, najveći je pritisak tečnosti u najnižim delovima tela (u nogama). U ležećem položaju telesne tečnosti se povlače prema gornjim delovima tela. To je jedan od razloga zbog kog stariji ljudi s bolestima srca ili pluća ne mogu ležati na ravnom – javljaju se gušenje i kašalj. **Kod dece i mlađih osoba ovo pomeranje tečnosti izaziva otok sluznice disajnih puteva.** Kod obične prehlade nos se u potpunosti zatvara, kod upale sinusa javlja se bol, upalu sluznice u području grkljana prate otežano disanje i „struganje“ (tzv. stridor), a u bronhijama se javlja ili pojačava opstrukcija. Otok sluznice u predelu nosa otežava dotok svežeg vazduha u srednje uho. Dok je dete u uspravnom položaju, dok je budno i kreće se, guta i izduvava nos, uspeva da potisne vazduh kroz Eustahijeve tube iz nosa u srednje uho. Kada zaspi, tih aktivnosti više nema i u ležećem položaju otok sluznice nosa pojačava se pa gotovo u potpunosti prekine dotok vazduha. Kako se „troši“ vazduh u srednjem uhu, postepeno nastaje potpritisak, bubna opna se uvlači, javlja se bol i to dovodi do naglog buđenja deteta uz bolan plač.

Tokom noći, usled tzv. dnevnih varijacija u fiziološkim funkcijama, dolazi do suženja svih disajnih puteva. Tada je i niži nivo svih hormona koji deluju protiv zapaljenja.



## Subglotični laringitis

### Šta je to subglotični laringitis?

Reč je o skupu simptoma najčešće izazvanih virusnom infekcijom sluznice u području glasnih žica i dušnika. Kao posledica upale, nastaju otok sluznice i suženje disajnih puteva. Javlja se promuklost, a prolazak vazduha kroz suženi deo izaziva vibracije okolnih struktura koje se čuju kao grubo „struganje“ u grlu prilikom disanja, kašljanja ili plakanja. Zvuk nalikuje zvucima koje proizvodi foka ili lavežu psa. Kod blagog otoka zvuk se čuje samo kada vazduh brzo prolazi kroz disajni put (kašalj, plač), dok se kod jakog suženja može čuti i kod sasvim mirnog disanja. Takva deca su obično nemirna i uplašena zbog nedostatka vazduha. Kod neke dece postoji sklonost ka grlobolji, pa se kod njih takve epizode češće ponavljaju. Većina slučajeva je blaga i organizam brzo reaguje na lečenje. No, treba upozoriti da postoje i druge, po život opasne upale u području gornjih disajnih puteva koje u početku mogu imati iste znake kao i virusni laringitis.

Subglotični laringitis je bolest dece u uzrastu od tri meseca do šest godina života i pretežno se javlja noću. Češći je kod dečaka nego kod devojčica. Najčešće se javlja u jesen i u proleće.

Nakon što je dete mirno zaspalo, budi se uplašeno, promuklo kašlje i bori se za vazduh. Strah se javlja i kod roditelja, čime se još više podstiče preplašenost deteta. Time se, s jedne strane, pojačava otok sluznice, a s druge, povećava se potreba za vazduhom. Najčešće dete nema temperaturu ili je ona tek blago povišena.

### Kako pomoći detetu sa subglotičnim laringitisom?

! Ostanite smireni, Vaša smirenost će pomoći detetu.

Govorite detetu lagano i smireno.

Postavite ga u udoban položaj, s podignutim gornjim delom tela (preporučujemo da vam dete sedi u krilu).

Odnosite dete na 20–30 minuta u neki zamagljen prostor (kupatilo u kojem ste pustili vruć tuš, kuhinja u kojoj vri voda ili kamilica) i zatvorite vrata. Ako u sobi imate ovlaživač vazduha, uključite ga.

Obucite dete i iznesite ga na svež vazduh 30–60 minuta.

Dajte detetu da pije prohladne napitke.

Prostrite iznad krevca vlažnu tkaninu i povicite uzglavlje. Ako imate ovlaživač, postavite ga ispod tkanine.

Ako je nos neprohodan, očistite ga fiziološkim rastvorom i ukapajte kapi za nos.

Ako dete ima visoku temperaturu, dajte mu paracetamol ili ibuprofen. Acetilsalicilnu kiselinu treba izbegavati.

Ograničite fizičku aktivnost deteta.

Osim lekova za snižavanje temperature nemojte davati nikakve druge lekove bez saveta lekara.

! Plač deteta je dobar znak. Dete koje plače može da diše.

### Kada treba neodložno zatražiti pomoć lekara?

Kada je otežano disanje vidljivo u mirovanju.

Kada dete „lovi“ vazduh (podignuta brada, otvorena usta, raširene nozdre, izraženo korišćenje mišića vrata, trupa i stomaka pri disanju).

Kada je jako nemirno i pokušava da pronađe položaj u kojem bi lakše disalo.

Kada ne plače i ne ispušta bilo kakav zvuk.

Kada je dete bledo ili plavkaste boje kože.

Kada se žali na jak bol u grlu (odbija da proguta gutljaj tečnosti).

Kada ne može da drži spuštenu glavu.

Kada ima temperaturu preko 38,5° C.

Ako mu je puls ubrzan (više od 160 otkucaja u minuti).

Ako izgubi svest.

Ako dete izgleda vrlo bolesno bez obzira na stepen poteškoća s disanjem.

Ako ste kao roditelj jako uplašeni.

## Veliki kašalj (pertusis)

Pertusis je teška bakterijska zarazna bolest. Zahvaljujući redovnom vakcinisanju, oboljevanje predškolske dece javlja se tek sporadično. Nažalost, jedan deo vakcinisane dece nema trajni imunitet pa se u školskom uzrastu povremeno javljaju nešto blaži oblici bolesti. Takođe, bakterija je tokom vremena promenila svoju strukturu, pa danas između četiri i šest odsto dece ima veliki kašalj. Na njega se uglavnom ne pomisli, jer lekari smatraju da je on prošlost.

Karakterističan znak bolesti jesu snažni napadi nezadrživog i iscrpljujućeg kašlja koji se završavaju vrlo čujnim i grubim dubokim udisajem, praćenim zvukom sličnim oglašavanju magarca ili kukurikanju.

Bolest se uspešno leči antibioticima, no uprkos tome valja znati da je reč o teškoj bolesti koja može, pogotovo kod odojčadi, završiti i smrću.

### Kada zatražiti pomoć lekara?

Svaki kašalj koji znatno remeti spavanje ili hranjenje, teški kašalj koji uzrokuje povraćanje više puta dnevno i ako dete izgleda iscrpljeno i mirno, zahteva posetu lekaru.

- Znaci otežanog disanja (ubrzano i površno disanje, produžen izdisaj, zviždanje pri izdisaju) mogu biti znaci izražene upale donjih disajnih puteva (bronhija i ogranaka).
- Bolni kašalj (bol iza grudne kosti, bol u grudnom košu ili bol u ždrelu prilikom kašlja) ukazuje na mogućnost bakterijske upale i potrebe lečenja antibioticima.
- Promukli kašalj praćen zvukom „struganja“ nalik zvuku koji proizvode foke ili lavežu psa ukazuje na subglotični laringitis
- Lekarski pregled je potreban ako se nakon dužeg perioda kašljanja koje znatno ne remeti opšte stanje deteta javi temperatura, pogotovo visoka.
- Poseban oprez potreban je kod dece mlađe od 12 meseci, a narocito mlađih od pet, šest meseci. U najmlađoj populaciji, znaci teških infekcija mogu biti slabo izraženi (bez temperature), a zbog nedovoljno razvijenog imunog sistema upala se može širiti. Zbog toga treba obratiti pažnju na opšte stanje deteta – ako je mirno, bledo, plitko i ubrzano diše, odbija hranu, svakako se treba odmah javiti pedijatru.

## Pomoć roditelja

Vlaženjem vazduha, ispiranjem nosa fiziološkim rastvorom i uklanjanjem sekreta iz nosa otvaraju se nosni hodnici i omogućava prirodno disanje. Naime, nos je poput klima-uređaja: u njemu se udahnuti vazduh čisti, vlaži i greje pre odlaska u donje disajne puteve. Osim toga, strujanje vazduha kroz nos olakšava i samo čišćenje sluznice nosa čime se smanjuje mogućnost nastanka upale uha.

Kod svake prehlade dobro je postaviti dete u ležeći položaj sa podignutim uzglavljem. Temperatura vazduha u prostoriji gde dete boravi treba da se kreće između 18° C i 20° C. Postavljanjem vlažne tkanine iznad krevca ili uz uzglavlje deteta smanjiće se neprijatan osećaj pečenja i suvoće sluznice.





U razumljivoj želji roditelja da pomognu detetu koje kašlje, oni neretko posežu za nekim od sirupa koji se mogu kupiti bez lekarskog recepta. Međutim, treba imati na umu da postoje sirupi za suvi i nadražajni kašalj i sirupi za iskašljavanje, većinom na biljnoj bazi ili od meda i proizvoda od meda. Načelno, deci mlađoj od dve godine ne treba davati nikakav sirup protiv kašlja. Ako je kašalj jačeg intenziteta posetite lekara i on će preporučiti odgovarajući lek. Ako dete boluje od alergijske astme svakako bi trebalo izbegavati sirupe na bazi meda jer ukoliko postoji preosetljivost na neke vrste polena, moguće je da se takav polen nalazi i u medu. Deci mlađoj od dve godine dana takođe ih ne treba davati s obzirom na to da rano unošenje meda povećava učestalost alergijskih bolesti u kasnijem uzrastu. Zatim, ukoliko se uzima sirup koji snažno podstiče vlaženje sluznice disajnih puteva s ciljem olakšanog iskašljavanja i čišćenja, kod male dece, koja imaju izraženu opstrukciju najmanjih ogranaka bronhija, može doći do pogoršanja kašlja – ona se naprosto guše u sekretu koji ne mogu iskašljati.

---

**Zato je važno da sirup deluje i na bronhije i da ih širi, što olakšava disanje.**

---



Veoma je važno i da li je sirup registrovan kao biljni lek. Da bi bio registrovan kao biljni lek potrebna je opsežna dokumentacija o aktivnosti, sastavu i neškodljivosti, što je od posebne važnosti kada se primenjuje kod dece. Na oprez nas tera podatak da su gotovo svi biljni sirupi registrovani kao dodaci ishrani, a ne kao lekovi. Izuzetak na našem tržištu je Prospan®, za koji je poznat tačan biohemijski mehanizam dejstva na ćelije sluznice disajnih puteva.

Primena sirupa kod kašlja uzrokovanog curenjem nosa gotovo da nema svrhe – kašalj eliminiše sekret koji se cedi u niže delove disajnih puteva gde je sluznica zdrava.

U dečjem uzrastu naročito je opasna otpornost na vrlo proširenu bakteriju *pneumokok* koja vrlo lako postaje otporna na sve antibiotike. U poslednjoj deceniji se suočavamo sa znatnim porastom otpornosti bakterija na antibiotike. Infekcije takvim sojevima (upala uha, pluća ili moždanih opni) izuzetno su opasne zbog nemogućnosti efikasnog lečenja.

„Magične“ kapi za nos koje sadrže antibiotik, kortikosteroid (smanjuje upalnu reakciju) i efedrin (supstancu koja skuplja krvne sudove u sluznici pri čemu nos postaje prohodan) ne mogu rešiti infekciju u nosu, jer prilikom primene uglavnom skliznu donjim delom nosa u ždrelo. Bakterije preživljavaju i povećava se mogućnost nastanka njihove otpornosti. Dete proguta i znatne količine kortikosteroida, što se može odraziti na čitav organizam, nizom neželjenih reakcija.

Pravilna ishrana, unos dovoljne količine vitamina i minerala (npr. nedostatak gvožđa uzrokuje malokrvnost i slabi otpornost organizma), kao i dovoljno odmora neophodni su preduslovi za dobro zdravlje.





# Prirodna zaštita grla!

**Isla pastile**

**Kod nadražajnog kašlja i “grebanja” u grlu.**



Pre upotrebe pažljivo pročitati uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na medicinsko sredstvo posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom.

## Isla pastile – prirodna zaštita grla



Simptomi poput upale grla, bolnog i otežanog gutanja i promuklosti praćene kašljem, kod dece se javljaju tokom cele godine. Ipak, njihova pojava je najčešća tokom zimskih meseci. Najčešći razlozi za pojavu ovih simptoma jesu bakterijske i virusne infekcije gornjih disajnih puteva, čiji se uzročnici nalaze u prostorijama u kojima deca borave (škole i vrtići).

Uzrok ovih problema može biti i dugotrajni boravak u zatvorenom prostoru sa suvim vazduhom, što je karakteristično kod dece koja žive u gradovima. Takođe, vazduh koji deca udišu obiluje štetnim materijama (izduvni gasovi, dim, čestice prašine, alergeni...) koje u velikoj meri negativno utiču na zdravlje sluznice gornjih disajnih puteva.

### Šta je to islandski lišaj?

Lišajevi spadaju u najstarije žive biljne organizme. Islandski lišaj raste u krajevima sa hladnom klimom. Sadrži lekovite sastojke koji blagotvorno deluju na oštećenu i nadraženu sluznicu usta i ždrela. Njegovi lekoviti sastojci poput melema oblažu sluznicu supstancama koje po svom sastavu i ulozi odgovaraju fiziološkoj sluzi.

Glavni sastojci islandskog lišaja su polisaharidi, koji oblažu sluznicu i štite je od lokalnih nadražaja i na taj način posredno deluju protivupalno. Lišajske kiseline iz ekstrakta imaju blagi antimikrobni efekat, tako da se preparati islandskog lišaja mogu koristiti i preventivno.

Posebno su prilagođene deci, jer su veoma blage i deluju umirujuće na iziritiranu sluznicu grla.

### Šta su Isla pastile?

Isla pastile sadrže ekstrakt islandskog lišaja (*Cetraria islandica*), od davnina poznat po primeni kod bolesti respiratornih puteva. Islandski lišaj sadrži polisaharide, usninsku kiselinu, sluzi i gorke supstance. Polisaharidi oblažu i štite sluznicu od lokalnih nadražaja te tako posredno deluju protivupalno.

### Kada se preporučuju Isla pastile?

Isla pastile preporučuju se:

- za ublažavanje nadražajnog kašlja i promuklosti,
- za zaštitu isušene sluznice usta, grla i ždrela,
- u stanjima otežanog disanja kroz nos,
- kao pomoć pri dodatnom naporu glasnih žica,
- preventivno (da do isušivanja sluznice usta, grla i ždrela ne dođe).



### Od kog uzrasta se koriste Isla pastile?

Od trenutka kada deca nauče da jedu (sisaju) bombone ili žvaću žvakaće gume, mogu koristiti i Isla pastile. Pastile su blagog biljnog ukusa, naročito Isla moos, ili voćnog ukusa ribizle – Isla cassis, pa su ta dva ukusa i najprimerenija deci.

### Pročitajte u prvom delu:

#### Za Vaše zdravo dete

Pohađanje kolektiva - veći rizik od prehlade i gripa

Zašto se javljaju infekcije?

Deca i pasivno pušenje

Aktivna imunizacija (vakcinacija)

Povišena telesna temperatura kod dece

Kako da Vaše dete ostane zdravo

### Pročitajte u trećem delu:

#### “Mama, boli me uvo”

Malo anatomije za uvod

Pomoć kod bola u uhu

Kako prepoznati pravu upalu uha?

Upala spoljašnjeg uha

Kako sprečiti ponavljanje upale spoljašnjeg uha?

Upala srednjeg uha

Zašto mala deca imaju češće upalu srednjeg uha?

Koji su očekivani ishodi upale srednjeg uha?

Lečenje akutne upale srednjeg uha

Kako se pravilno koristi aspirator za nos?

Najčešće nedoumice