

Keičiantis sezonams dažnas pajunta pirmuosius peršalimo simptomus - slogą, gerklės peršėjimą bei sausą arba duslų kosulį. Tiesa, mažieji serga daug dažniau nei suaugusieji, kadangi jų kvėpavimo takų sandara yra mažiau atspari aplinkos veiksniams. Būtent kosulys, kuris vaiką ima varginti ir dieną, ir naktį, kelia daugiausia baimių bei pavojų, pastebi šeimos gydytoja Vidmantė Vilkė.

„Atėjus rudeniiui jau pajutome viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis sergančių mažųjų mūsų pacientų antplūdį. Dažniausi simptomai, dėl kurių kreipiasi tėveliai su savo ligoniukais, yra sloga, gerklės skausmas, kosulys. Mūsų pagalbos dažniausiai prireikia pasireiškus kosuliui, nes šis simptomas dažnai gąsdina tėvelius, auginančius mažamečius“, – komentuoja V. Vilkė.

Šeimos gydytojos teigimu, ne visi peršalimo simptomai turi kelti susirūpinimą: „Jei mažametį vaiką vargina sausas ar viršutinių kvėpavimo takų infekcijos (dažniausiai slogos) sukeltas kosulys, tačiau temperatūra kyla nežymiai, vaikas žvalus, dažniausiai kartu pasireiškia ir sloga, greičiausiai tai – virusinė infekcija, ir galima pradėti gydytis namuose.“

Jeigu sausas kosulys dažniausiai byloja apie viršutinių kvėpavimo takų gleivinės pažeidimus, tai drėgnas, tirštas – apie pažeistus apatinius kvėpavimo takus – bronchus ir plaučius. Todėl pasireiškus tokiems grėsmingiems simptomams kaip dusulys, smarkus karščiavimas, vangumas, šlapias, klampus kosulys, reikėtų kuo skubiau kreiptis į savo gydytoją.

Medikų pagalbos reikėtų ieškoti ir tais atvejais, kai pasireiškia lojantis kosulys arba kosėja naujagimis ar kūdikis iki vieno metų (mažiems vaikams būdinga greitai progresuojanti ligos eiga).

Tikslas - padėti atsikosėti

Šeimos gydytojos pastebėjimu, svarbiausia suprasti, kad kosulys – natūralus refleksas, kurio metu iš organizmo yra pašalinami patogeniniai mikroorganizmai, dirginantys kvėpavimo takus. „Kosulio nereikia slopinti, mūsų tikslas – jį palengvinti, t. y. suskystinti gleives, nuraminti skaudančią, kosulio sudirgintą gerklytę, padėti vaiko organizmui kovoti su patekusiais virusais“, – pasakoja V. Vilkė.

Pirmiausia ji rekomenduoja rinktis natūralias gydymo priemones – paskatinti vaiką išgerti kuo daugiau skysčių, daryti inhaliacijas, rinktis žoliniu pagrindu sukurtus sirupus vaikams, atkreipiant dėmesį, nuo kokio amžiaus juos galima vartoti.

„Gleivėms skystinti puikiai tinka čiobrelių, svilarožių ekstraktai. Pastarasis taip pat

vartojamas uždegimui slopinti, gerklės gleivinei nuraminti. Virusams blokuoti, temperatūrai mažinti siūlau rinktis šeivamedžių ekstraktus. Imuninei sistemai stiprinti reikalingi vitamino C šaltiniai, kurio gausa pasižymi juodieji serbentai, šeivamedis, erškėtuogė, malpigija, kivis, brokolis“, – vardija šeimos gydytoja.

Kartu ji atkreipia dėmesį, kad svarbu pasirinkti tokį gydomąjį sirupą, kuris būtų geras ne tik sudėtimi, bet ir skoniu: „Bloga, „neskani“ patirtis apsunkina gydymąsi ne tik tos ligos atveju, bet ir ateityje. Rinkoje gausu įvairių preparatų, atidžiai perskaitykite etiketes ir išsirinkite tuos, kurie turi geriausias savybes ir vaikui gerti bus skanūs.“

Kiti naudingi patarimai

- Dar viena natūrali procedūra, kurią rekomenduojama atlikti mažyliams, neturintiems temperatūros, – vibracinis krūtinės ląstos masažas. Jo metu vaiko krūtinė yra švelniai stuksenama tam tikrose padėtyse, kad susirinkę skrepliai tekėtų burnos link ir būtų iškosimi. Nors šį masažą paprastai skiria mažylio gydytojas, o atlieka patyrusi masažistė, norintys tėveliai taip pat gali nesunkiai jo išmokti.
- Neturinčius temperatūros vaikus taip pat rekomenduojama išsivesti į lauką pasivaikščioti. Būvimas gryname ore palengvina kvėpavimą bei kosulį. Esant galimybėms, geriausia rinktis žalias alėjas, kuriose yra daugiau spygliuočių medžių.
- Svarbu žinoti ir tai, kad ligos atveju vaiko kambaryje būtina pasirūpinti tinkamu mikroklimatu. Optimalu, jei patalpos, kurioje jis praleidžia daugiausia laiko, temperatūra siekia 18–21 °C, o drėgmės lygis yra ne mažesnis nei 40 proc. (idealu, jei siekia 60–70 proc.).
- Nepamirškite – jei ligos eiga sunkėja arba užsitęsia, t. y. vaikui negerėja ilgiau nei 2 savaites, dėl tolimesnio gydymo būtina skubiai pasitarti su savo gydytoju.

