

Prehlad je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala. Otroci lahko zbolijo šest- do desetkrat na leto, tisti, ki obiskujejo vrtec, pa celo do dvanajstkrat. Pogostost prehladov je v našem podnebnem pasu večja v jesenskih in zimskih mesecih. Večina okužb poteka od septembra do aprila. Sezonsko pojavljanje je morda posledica začetka šole ali pa daljšega zadrževanja v zaprtih prostorih zaradi hladnega vremena, kar poveča verjetnost prenosa virusov. Prehlade povzročajo virusi iz različnih družin virusov s številnimi antigenskimi tipi in podtipi (npr. rinovirusi, koronavirusi, adenovirusi, virusi influence, parainfluence itd.). To je razlog za veliko število prehladov, ki jih prebolimo v življenju. Veliko virusov je predvsem v nosnih izločkih; največ se jih izloča od 2.-4. dne bolezni.

Mlajši otroci imajo bolj pogoste in bolj tesne stike z odraslimi osebami in sovrstniki, kar je pogost razlog, da zbolijo. Pogosto prenesejo prehlad v domače okolje iz vrtca, šole ali drugih skupinskih aktivnosti. Otroci so tudi bolj nalezljivi za ljudi okoli sebe, ker imajo višjo koncentracijo virusov v izločkih dihal in izločajo viruse dalj časa. Dojenje ima pri zmanjševanju pogostosti prehladov le minimalni učinek. Pri osebah s kronično boleznijo lahko poteka prehlad v težji obliki.

VEČJA VERJETNOST, DA OTROK ZBOLI ZA PREHLADOM:

- *kajenje staršev v bivalnih prostorih*
- *stik z osebo, ki preboleva prehlad*
- *dotikanje oči ali nosu s kontaminiranimi rokami ali predmeti*
- *zadrževanje v prostorih, v katerih je veliko ljudi (vrtec, nakupovalni centri, igralni centri, praznovanja)*

Splošni simptomi so povišana telesna temperatura, utrujenost, oslabelost, zaspanost, mrzlica, razdražljivost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, izguba teka. Simptomi se razvijejo različno za različne bolezni, resnost simptomov pa je tudi odvisna od pripravljenosti imunskega sistema posameznika, da se bori z okužbami. Seveda okužba z virusi, ki pri starejših otrocih povzročajo le blage težave, pri novorojenčku ali dojenčku lahko vodijo v zaplete. Ponavljajoče se, vendar blage virusne okužbe (npr. navadni prehlad, rinitis) pri večini otrok ne zahtevajo zdravniškega pregleda in večinoma izzvenijo v 5 do 7 dneh. Za razliko od odraslih večino virusnih okužb pri otroku spremlja tudi povišana telesna temperatura.

Pri prehladu ni prisotno vnetje samo v nosu, temveč tudi v sluznici obnosnih votlin, ušesni troblji (povezavi med nosnim delom žrela in bobnično votlino) in srednjim ušesom. To povečuje verjetnost, da pride v poteku prehlada tudi do bakterijskega zapleta. Poslabšanje ali vztrajanje bolezenskih težav je lahko znak za bakterijski zaplet ali drugo bolezen.

Akutno vnetje obnosnih votlin je lahko posledica infekcijskega ali neinfekcijskega dogajanja, ki povzroči zaprtje ustja obnosne votline. Večina primerov sinuzitisa se pojavi med okužbo zgornjih dihal ali po njej. Pri večini bolnikov gre za virusno okužbo. Bakterijsko vnetje obnosnih votlin se kot zaplet prehlada pojavi pri 0,5-2% bolnikov. Najpogostejša bakterijska povzročitelja sta *S. pneumoniae* in *H. influenzae*. Vodilni simptomi in znaki so: izcedek iz nosu (sluzav ali gnojen), zamašen nos, bolečine ali pritisk v predelu obraza in glavobol. Pridruženi so lahko tudi kihanje, kašelj in vročina, ki je pogostejša pri otrocih kot pri odraslih.

Večina okužb obnosnih votlin je virusne etiologije, težave praviloma izzvenijo v enem tednu. Vsem bolnikom svetujemo uporabo nosnih dekongestivov (ne dlje kot 3-4 dni) in spiranje s fiziološko raztopino ali pripravki morske vode. Če imajo bolniki ostala merila za okužbo obnosnih votlin in trajajo težave dlje kot sedem dni, posumimo na bakterijski sinuzitis. Odločimo se za antibiotično zdravljenje, ki naj bo usmerjeno proti najpogostejšim bakterijskim povzročiteljem.

PREGLED PRI ZDRAVNIKU JE POTREBEN, ČE:

1. SE STANJE SLABŠA - težave pri dihanju ali požiranju, visoka vročina
2. VZTRAJA IZCEDEK IZ NOSU - če je izcedek iz nosu bolj intenziven in traja dalj časa kot je običajno pri prehladu (10 dni brez izboljšanja ali se celo poslabšuje)
3. VZTRAJA KAŠELJ - če je kašelj hujši in traja dalj časa kot običajno pri prehladu (več kot 2 tedna brez izboljšanja ali se celo poslabšuje)

Zdravljenje je simptomatsko. Ključnega pomena je počitek, otroci naj ostanejo v domačem varstvu. Potrebno je piti dovolj toplih napitkov (čaj, voda z limono, juha). Kratkotrajno je priporočljiva uporaba lokalnih dekongestivov (sredstva za zmanjšanje otekline sluznice) za nosno sluznico in izpiranje nosu s fiziološko raztopino, sirup proti kašlju ali za zmeščanje sluzi, grgranje slane vode ter vlaženje zraka v prostoru. Proti vročini uporabljamo paracetamol in nesteroidne antirevmatike (npr. ibuprofen) v ustreznem odmerku glede na telesno težo otroka.

Kako se ubranimo pred okužbo?

- Pogosto umivanje rok in izogibanje dotikanja ust, nosu in oči
- Higiena kašlja – kašljanje v robček ali v nadlaket
- Vsakoletno cepljenje proti gripi pri starejših od 6 mesecev

Viri:

- https://www.uptodate.com/contents/the-common-cold-in-children-management-and-prevention?search=common%20cold%20i%20children&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1
- <https://emedicine.medscape.com/article/227820-overview#a4>
- www.zd-lj.si

Kristina Vogrin, dr.med. spec.pediatrice