

POGOSTE OTROŠKE NALEZLJIVE BOLEZNI V VRTCU

Otroci lahko dobijo nalezljivo bolezen doma ali v vrtcu. Več možnosti je seveda v vrtcu, kjer otrok preživi dalj časa v skupini. Nalezljive bolezni se širijo na več načinov. V vrtcu pa smo izpostavljeni predvsem:

1. ČREVESNO NALEZLJIVE BOLEZNI

Povzročitelji se prenašajo z iztrebkom okužene osebe prek rok in kontaminiranih predmetov (igrač, kljuk,...) ter površin (igrala, mize,...) v usta druge osebe.

DRISKA

Driska ali **diareja** pomeni pogosto iztrebljanje tekočega blata. O driski govorimo, ko je iztrebljanj več ali so pogostejša, blato pa je mehko ali tekoče. Z izločanjem redkega, vodenega blata otrok izgublja veliko tekočine, ki mu jo moramo nadomeščati. V prehrani se omejimo na dietno prehrano ter pazimo na higieno.

DRISKA KOT SPREMLJAJOČI SIMPTOM

ZNAMENJA	VZROKI
Otrok se, čeprav ima drisko, dobro počuti in je zadovoljen	Možnost zaužitja hrane s preveliko količino vlaknin (sadje, zelenjava,...)
Nenadni zagoni driske z bruhanjem in povišano telesno temperaturo, izgubo teka, zvijanje v trebuhu	Zastrupitev s hrano – otrok naj pije vodo, ne mleka
Jemanje zdravil zaradi nekega obolenja – nastopi driska	Zdravila pogosto povzročajo drisko, starši naj obvestijo zdravnika, zdravil praviloma ne prenehamo dajati otrokom
Bolečine v predelu popka in predela dimelj	Posvet z zdravnikom, morda je vnetje slepiča
Mazanje hlačk, čeprav je otrok že čist	Najpogostejši vzrok je blatenje – kronično zaprtje, otrok naj zaužije dovolj hrane bogate z vlakninami in tekočine
Obilno, blede, močno smrdeče blato, ki pri odplakovanju plava na vodi, otrok ne napreduje, napet trebušček zaradi vetrov	Celiakija: občutljivost črevesne sluznice na gluten, otrok uživa hrano brez glutena
Zvijanje v trebuščku, bruhanje, blatu primešana sluz, kri, ki dajeta videz želeja, cvileč jok	Posvet z zdravnikom, morda ima otrok zožanje črevesja

OPOMBA:

- praviloma otrok s hudo drisko ni v vrtcu,
- v primeru, ko gre klinično zdrav otrok, brez prebavnih težav (navodilo ZZV Celje), v kolektivno varstvo, je pa klicenosec, smo dolžni strogo paziti na higienske ukrepe.

UKREPI OB POJAVU DRISKE

Če se pojavi **driska v epidemični obliki**, je potrebno:

- ob prvem primeru je za preprečevanje obolenja nujno potrebno čimprej obvestiti starše in OZHRP,
- ugotoviti vzrok za pojav epidemije: kdaj in pri kom se je začela driska,
- pri negi otroka skrbno pazimo na osebno higieno. Umivanje rok po vsakem previjanju ali negi posameznega otroka s tekočim milom, uporaba papirnatih brisač za enkratno uporabo,
- skrbno umivanje rok otrokom; pred in po jedi, po uporabi sanitarij,...
- kahlico ali sedno desko na straniščni školjki je potrebno po vsaki uporabi razkužiti,
- umazano perilo je potrebno nemudoma oddati v pralnico, perica pa ga je dolžna v najkrajšem možnem času oprati,
- plastične posode po vsakem praznjenju umazanega perila ustrezno razkužiti,
- vsak oboleli otrok mora biti napoten k zdravniku, ob vrnitvi pa mora biti klinično zdrav,
- opozoriti starše na dietno hrano otroka in poostreno higieno v domačem okolju.

BRUHANJE KOT SPREMLJAJOČ SIMPTOM

ZNAMENJA	VZROKI
Otrok toži o glavobolu na eni strani glave, bledica, bolečina v trebuhu, siljenje na bruhanje ali bruhanje, zadržano, tiho vedenje	Morda ima otrok migreno, če so glavoboli pogosti, je potrebno ugotoviti, ali mu to povzroča določena hrana
Otopelost tilnika (ne more upogniti vrata naprej), visoka vročina, utrujenost, glavobol, obračanje stran od močne svetlobe, dremavost, zmedenost, škrlatno rdeč izpuščaj po celem telesu	Vnetje možganskih oken (meningitis)
Pri potovanju siljenje na bruhanje, blede, vlažno čelo, slabost ali vrtoglavica, omedlevica	Morska bolezen
Bruhanje se lahko pojavi tudi pri:	prehladu, kašlju, vnetju ušes, vnetju slepiča, zastrupitvi s hrano,...

Če otrok bruha več kot šest ur, ima drisko ter povišano temperaturo nad 38°C, se je potrebno takoj posvetovati z zdravnikom.

UKREPI PRI BRUHANJU

- če otrok večkrat bruha je potrebno poklicati starše,
- če bruha več otrok je poleg staršev potrebno obvestiti OZHRP,
- pri bruhanju otrok izgublja veliko tekočine, ki jo je potrebno nadomestiti (otroku dajemo piti majhne odmerke vode, nesladkanega čaja, razredčenega soka,...),
- po nekaj urah, ko se bruhanje umiri, mu lahko damo starosti primerno hrano,
- kadar otrok bruha naj leži na trebuhu, ali naj bo obrnjen na bok, nikakor ne na hrbet,
- otroka ves čas opazujemo.

PREVENTIVNI UKREPI pri pojavu več primerov obolenj z znamenji driske in bruhanja

- Starše, katerih otroci imajo navedena bolezenska znamenja, napotite k zdravniku,
- potrebno je dosledno umivanje rok s tekočim milom (pred in po jedi, po uporabi stranišča, po previjanju otrok, po prihodu iz igrišča,...),
- otroke spremljajte na stranišče in jih nadzirajte pri umivanju rok s tekočim milom,
- pri previjanju otrok uporabljajte vedno sveže podloge, katere zavržete za vsakim otrokom v vrečko (pokrit koš), skupaj s plenici v vrečko odnesite (tako po previjanju) v zbiralnik smeti zunaj objekta,
- vso umazano perilo takoj odnesite v pralnico, kjer ga je potrebno takoj oprati (dogovor s perico),
- sanitarni del čistite tudi dopoldne (ločen čistilni pribor, namenjen le čiščenju sanitarij),
- tla v igralnici čistite v dopoldanskem času z maslenimi krpami,
- dosledno prezračujte igralnice oz. vse prostore, kjer se zadržujejo otroci,
- pralne igrače oddajte v pralnico, ostale igrače pa umijte v vroči raztopini razkužila,
- takoj in sproti je potrebno obveščati OZHRP o stanju v skupinah, da se lahko vzorci v kuhinji hranijo do nadaljnjega,
- tudi v popoldanskem času je potrebno vse prostore dosledno očistiti z raztopino razkužila – dogovor s snažilko (v sanitarijah razkužiti držala za poteg vode, sedne deske, pipe, umivalnike, kljuke vrat,..., v igralnicah pa vse igralne površine vključno z vsem pohištvo),
- pomembno je, da ne delujemo panično in zastrašujoče v komunikacijah z drugimi npr. starši.

OKUŽBE S HRANO

Okužbe s hrano so pogosto množična obolenja, ki nastanejo zaradi uživanja živil, okuženih z mikrobi ali njihovimi strupi. Tudi v Sloveniji predstavljajo okužbe s hrano velik zdravstven problem.

Najpogostejši povzročitelji okužb s hrano pri nas so:

- salmonele,
- kampilobakter,
- stafilokoki,
- šigele,
- beležimo pa tudi več virusnih okužb s hrano, katerih vzrok so največkrat rota virusi.

V vrtcih okužb s hrano praktično ni, kar je gotovo pripisati učinkovitemu izvajanju kontinuiranih preventivnih ukrepov za njihovo preprečevanje.

Ukrepi za preprečevanje okužb s hrano:

- dosledna splošna in osebna higiena (predvsem umivanje rok),
- dosledno ločevanje čistih in nečistih poti pri pripravi in delitvi hrane,
- temeljito čiščenje in pranje živil,
- ustrezna toplotna obdelava (najmanj C), °75
- ustrezno shranjevanje živil (pod 8 C), °C in nad 75 °
- hiter transport in razdeljevanje hrane (trajati sme največ dve uri od takrat, ko je hrana skuhana),
- oseba, ki je bolna, ima spremembe po koži rok ali gnojne rane, ne sme delati z živili.

Centralna kuhinja hrani vzorce vseh obrokov, ki so bili pripravljene oz. razdeljeni, najmanj 36 ur od časa priprave oz. razdeljevanja hladilniku na 5 °C.

V vrtcu je zagotovljen stalen notranji nadzor ter občasen sistemski nadzor, ki ga opravi Zavod za zdravstveno varstvo in zdravstvena inšpekcija. Ta nadzor obsega: vizualni pregled, odvzem brisov na snažnost s čistih delovnih površin, posode, pribora in odvzem vzorcev živil za mikrobiološko preiskavo.

Najuspešnejša metoda za preprečevanje bolezni, ki se prenašajo s hrano, je po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije t.i. sistem HACCP. To je analiza tveganja kritične kontrolne točke.

ROTAVIRUS

Bolezniški znaki so:

- driska (tekoč ali kašast iztrebek z primesjo sluzi in klicami),
- bruhanje,
- krči v trebuhu,
- zvišana telesna temperatura,
- pri okužbi z Rotavirusom tudi kašelj in izcedek iz nosu.

Virusne driske lahko nastanejo posamično ali epidemično. Pogosto zbolijo novorojenčki, dojenčki in majhni otroci.

Povzročitelj se prenaša:

- direktno; z umazanimi rokami,
- posredno; z okuženimi predmeti, npr. igračkami.

SALMONELOZE

Salmoneloze so infekcije, povzročene z enteritisnimi salmonelami. Svoj rezervoar imajo v živalih, izvor okužbe pa je lahko človek: bolnik, rekonvalescent ali klicenosec.

Za človeka so te salmonele veliko manj kužne kot tifusne in paratifusne in jih mora biti veliko število, da povzročijo infekcijo. Drugače pa je pri malih otrocih, ki zbolijo že pri infekciji z majhno količino klic.

Infekcija z enteritisnimi salmonelami je pri živalih zelo razširjena, vendar žival ne kaže znakov bolezni. Infekcija je pri njih omejena na črevo in bezgavke. Pri zakolu se s črevesno vsebino lahko okuži meso. Meso lahko okuži tudi klicenosec z okuženimi rokami. Glavna pot prenosa teh salmoneloz so živila živalskega izvora: meso in mesni izdelki, mleko in mlečni izdelki, jajca.

Inkubacija traja 8 – 48 ur. Znaki obolenja so bolečine v trebuhu, bruhanje in driska. Posebno pri otrocih je tudi temperatura zvišana, prisotni so znaki izsušitve. Veliko je število inficiranih, ki razen prisotnosti povzročitelja v blatu nimajo drugih znakov.

Bolniki izločajo salmonele z blatom, včasih tudi z izbruhano vsebino. V času bolezni je bolnik kužen, klice lahko izloča tudi dalj časa, vendar navadno ne dlje kot 3 mesece. Pri dojenčkih traja klicenoštvost tudi dlje. Posebno nevarni so izločevalci salmonel, če so zaposleni pri pripravljanju hrane, ker jo lahko okužijo.

Preprečevanje salmoneloz:

- osebna higiena,
- higiena nabave in ravnanja z živili,
- pripravljeno hrano takoj razdelimo, pogrevanje ni dovoljeno.
-

KAMPHILOBAKTER

Kamphilobakter je bolezenska klica, ki se vede podobno kot salmonele, le da jo je bilo težje izolirati. Nastopa prav tako pogosto kot salmonele, izvor so živila živalskega izvora. Inkubacija traja 1 dan do 7 dni. Tudi bolezenski znaki so podobni kot pri salmonelah.

UKREPI OB POJAVU ČREVESNO NALEZLJIVIH BOLEZNI

- Poostriamo higienski režim,
- če je potrebno, obvestimo pristojno epidemiološko službo ZZV,
- spremljanje zdravstvenega stanja otrok in zaposlenih, da odkrijemo morebitne nove primere obolenja,
- bakteriološki pregled blata otrok in zaposlenih,
- temeljito čiščenje in dezinfekcija kuhinjskega bloka,
- temeljito čiščenje in dezinfekcija sanitarij in igralnice,
- pravilno ravnanje s perilom (plenice!),
- otroci, ki imajo drisko in bruhanje morajo ostati doma in naj ne hodijo v vrtec. Otrok se lahko ponovno vključi v kolektiv, ko je od zadnjega bruhanja ali odvajanja tekočega blata minilo vsaj 24 ur.

2. KAPLJIČN O NALEZLJIVE BOLEZNI

Širijo se s kapljicami, ki nastanejo pri kihanju, kašljanju, mogoč je tudi prenos s slino; okuži se oseba, ki je bila v bližnjem stiku z obolelim in katere sluznica (ustna, očesna, nosna) je prišla v stik z okuženimi kapljicami.

INFLUENCA – GRIPA

Influenco povzročajo virusi influence A , B in C (virus C se ne spreminja in povzroča samo prehladne znake).

Posebnost A in B virusov je, da spreminjajo sestavo svoje ovojnice in se tako stalno bolj ali manj spreminjajo. Naslednja značilnost influence je, da nastopa v epidemijah in tudi v pandemijah.

Epidemije influence A nastopajo vsake 2-3 leta, epidemije influence B pa na 4-6 let. Epidemija se začne nenadoma in traja v nekem kraju le 5-6 tednov. Virus influence lahko izoliramo od bolnika le v času epidemije.

Pota okužbe:

Virus se prenaša s kužnimi kapljicami, ki jih bolniki razširjajo v okolico s kašljanjem in kihanjem. Razširja se tudi z neposrednim stikom, posrednim stikom ali z drobnimi prašnimi delci, na katerih obvisi virus.

Bolnik 1 teden izloča velike količine virusov in lahko okuži mnogo ljudi.

Inkubacija traja 1-3 dni.

ZNAKI BOLEZNI: nenaden začetek, mrzlica, visoka vročina, glavobol, močne bolečine v mišicah in križu, suh kašelj, bolečine za prsnico, pekoče bolečine v grlu, izguba apetita, bruhanje. Bolezen poteka pri otrocih lažje.

Komplikacije:

- virusna pljučnica;
- bakterijska pljučnima;
- poslabšanje kroničnega bronhitisa;
- vnetje mišic;
- pri otrocih okvara možganov in jeter;
- vnetje možganov in srca.

Preprečevanje: Cepivo, pripravljeno iz virusov, na katerih zasledimo zadnjo spremembo. Cepivo je uspešno v 65-92 %. Zaščita traja do 6 mesecev.

STREPTOKOKA ANGINA

Angino povzroča bakterija β -hemolitični streptokok skupine 'A'. Ker otrok ne pridobi imunosti, se ta lahko pojavlja ciklično. Brez zadržkov tudi vsak teden. V primeru da ima bakterija tudi toksin, se lahko na koži pojavijo pikčasti izpuščaji, ki srbijo (pregibi, obraz).

Kako jo prepoznamo?

- Povišana telesna temperatura (nad 39°C),
- bolečine v žrelu pri požiranju, ki je lahko tako močno, da je moteno požiranje slin, dihanje je oteženo,
- starejše otroke lahko spremlja tudi glavobol, mlajše pa boli trebušček, tudi bruhanje,
- bezgavke so otečene ter pordele, prav tako tudi nebnici.

Čeprav streptokoka angina sama po sebi ni nevarna bolezen, lahko povzroči zelo hude zaplete, če ni zdravljena. Med temi zapleti so npr. škrlatinka, tonzilitis, sinusitis in okužbe ušes. Sproži lahko tudi okvaro ledvic (nefritis) in revmatično vročino – ta je lahko zelo resna.

Nega in ukrepi pri angini:

- najboljši in najučinkovitejši ukrep za preprečevanje vseh okužb je pravilno in pogosto umivanje rok,
- potrebno je dovolj počitka (spanje pomaga telesu premagati okužbo),
- priporočljivo je pitje velike količine tekočine (čaji, sokovi),
- jesti je potrebno blago hrano, najboljša izbira so juhe,
- priporočljivo je grgranje slane vode,
- vlažimo zrak v prostoru, kjer se nahajamo.

PREHLAD

Prehlad je najpogostejše vnetje zgornjih dihal. Ima blag in kratkotrajen potek. Je najpogostejši vzrok za odsotnost z dela ter iz šole in vrtca. Preide spontano. Povzročajo ga virusi.

Pota okužbe

Glavni rezervoar respiratornih virusov so otroci. Okužba se zato hitro širi v družinah, vrtcih, šolah. Otroci se okužijo od drugih otrok v vrtcih in šolah ter prenesejo okužbo v družino. Družinski člani zbolevali v 1-5 dnevni intervalih. V družini zbolijo predvsem otroci in matere.

Velika količina virusov se izloča z nosnim izločkom v okolico; največ virusov se izloča od 2. do 4. dneva bolezni. Na pogostnost okužb dihal vplivajo tudi življenjski pogoji: kajenje, majhni otroci v družini, podhranjenost, dojenje, socialno higienski pogoji.

Virusi se širijo na druge osebe:

- neposredno z nosnim izločkom obolelega na kožo in sluznice bodočega bolnika ali na predmete;
- z večjimi delci nosnega izločka, ki pridejo na bodočega bolnika po zraku (kihanje, kašljanje);
- kužne kapljice nosnega in žrelnega izločka lebdiijo na prašnih delcih v zraku;
- z rok bolnikov s prehladom so vedno osamili viruse,
- čas med okužbo in začetkom bolezni je 1-3 dni.

ZNAKI BOLEZNI:

Glavni znaki: tekoč izcedek iz nosa, kihanje, praskajoče in pekoče bolečine v žrelu, suh kašelj, zvišana telesna temperatura, predvsem pri otrocih.

Dodatni znaki: hripavost, pekoč občutek v očeh, izguba okusa, bolečine v ušesih, govorjenje skozi nos, razpokana koža ob nosu.

Trajanje bolezni: 1-2 tedna.

Komplikacije: vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa.

Preprečevanje: Cepiva še niso izdelali. Zdravil proti tem virusom nimamo. Otroci s prehladom naj ne hodijo v vrtec. Tako bolnik kot osebe, ki pridejo z njim v stik, si morajo pogosto umivati roke. Potrebno je uporabljati robčke za enkratno uporabo. Otrok naj kiha in kašlja v robček in ne v prostor.

3. NALEZLJIVE BOLEZNI Z IZPUŠČAJI

ŠKRLATINKA

Škrlatinka je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča eritrogeni toksin bakterije *Streptococcus pyogenes*, tako kot gnojno vnetje grla. Prištevamo jo med otroške bolezni, vendar za razliko od drugih lahko oseba zboli večkrat v življenju. Obolijo lahko tudi odrasli.

Škrlatinka se prenaša s kapljično okužbo in okuženimi predmeti. Tudi zdravi lahko prenašajo povzročitelja. Po inkubacijski dobi, ki traja dve do štiri dni, dobi otrok nenadoma vročino (okoli 38,5 do 39°C) in močne bolečine v grlu. Jeziček in zadnje nebo sta živordeča, jezik je belkasto obložen. Po dveh do štirih dneh obloge na jeziku izginejo, jezik pa se obarva malinasto rdeče. Drugi ali tretji dan po začetku vročine pa dobi otrok tipičen drobn zpuščaj škrlatinke, ki spominja na žamet. Od dimelj in pazduh se lahko razširijo na celo telo, samo predel ob ustih ostane neprizadet. Včasih izpuščaji srbijo, lahko pa jih sploh ni. Od enega do treh tednov po začetku bolezni, se začne koža na dlaneh in podplatih luščiti v velikih krpah.

Otrok lahko za škrlatinko zboli večkrat, če se do začetka terapije z antibiotiki ni tvorilo dovolj protiteles, ki ščitijo pred ponovno okužbo. Zboleli otrok mora ostati doma.

SIMPTOMI, na katere morate biti pozorni:

- Vneto žrelo in bolečine v grlu,
- vročina,
- pordel jezik (najprej bele obloge, nato malinast jezik),
- značilen rdeč, droben kožni izpuščaj, ki se pojavi 13 – 48 ur po vročini,
- običajno se najprej pojavi prsni, pod pazduho, za ušesi,
- obraz ostane neprizadet,
- najhujše je v kožnih gubah; v njih pride pogosto do krvavitve zaradi poškodb kapilar, ki jih povzroči toksin (te krvaveče predele imenujemo Pastijev znak oz. črte),
- lahko se pojavi tudi na jeziku v ustni votlini,
- izpuščaj prične izginjati 3 do 4 dni po pojavu in začne se luščenje prizadete kože.

Preprečevanje: otrok, ki zboli za škrlatinko, ne sodi v kolektiv, saj je za okolico kužen, dokler ne preteče vsaj 24 ur od začetka antibiotičnega zdravljenja. Pri otrocih, ki so bili v stiku z bolnikom je verjetnost 25%, da se bodo okužili.

Nega doma: vse plišaste igrače, s katerimi je oboleli otrok prišel v stik, dobro operite in po potrebi razkužite. Pazite na higieno rok ter imejte pri roki papirnate brisačke za nos.

BOLEZEN ROK, NOG IN UST

Bolezen rok, nog n ust je virusna bolezen otrok, mlajših od 5 let. Zbolijo lahko tudi odrasli. Najpogostejši povzročitelj je virus *coxsackievirus*. Virus se prenaša kapljično. Okužba se širi med ljudmi z direktnim prenosom sline, izločkov nosu in preko okuženega blata. Lahko se prenese tudi pri indirektnem / posrednem kontaktu z okuženimi površinami.

Inkubacija (čas od okužbe do pojava bolezni) je običajno 4 – 6 dni. Okužena oseba izloči virus že pred pojavom bolezenskih težav. Bolezen v večini primerov poteka blago in brez zapletov. Ko človek ozdravi, lahko še več tednov po tem izloča virus z blatom, okužba pa je lahko tudi asimptomatska.

SIMPTOMI na katere morate biti pozorni:

- vročina, ki traja do pet dni,
- mehurčki v ustni votlini, ki počijo, nastanejo boleče razjede (otroci se prekomerno slinijo),
- po telesu se pojavi izpuščaj, ki je najpogosteje na dlaneh, podplatih in na zadnjici,
- izpuščaje obdaja obroč rdečine,
- težave običajno trajajo en teden.

Med preventivnimi ukrepi, s katerimi preprečujemo okužbo, je temeljito umivanje rok z vodo in milom, uporaba alkoholnih razkužil in izogibanje stikov z bolniki. Pomembno je pogosto prezračevanje, saj se okužba lažje širi v zaprtih prostorih, kjer se večja koncentracija virusov.

Otrok se po okužbi lahko vrne v vrtec oz. šolo, ko ni več svežih mehurčkov in so vsi mehurčki suhi. Ob tem se je potrebo zavedati, da otrok virus kljub ozdravitvi še vedno izloča, zato je potrebno izvajati zgoraj naštetih ukrepe.

ŠESTA BOLEZEN (Exanthem subitum, Roseola infantum)

Je akutna virusna bolezen majhnih otrok. Najpogosteje otroci zbolijo spomladi in jeseni. Inkubacijska doba je običajno od 7-14 dni. Bolezen se začne z nenadnim povišanjem telesne temperature (tudi do 40° C). Pojavijo se lahko znaki vnetja zgornjih dihalnih poti. Temperatura ostaja visoka 3 dni, nato pade na normalno. Ob padcu temperature se pojavi rdeč izpuščaj (lahko rdeče pikice) po celem trupu in udih. Ko se izpuščaj pojavi, otrok ni več kužen. Otrok se pri tem dobro počuti in zdi sem kot da se je z izbruhom izpuščaja bolezen pozdravila. Po 2 dveh izpuščaj izgine ker pomeni, da je otrok zdrav.

NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI:

- nenaden pojav visoke vročine s komaj motenim splošnim počutjem,
- po približno treh dneh vročina izzveni,
- pojavijo se majhni, rdeči kožni izpuščaji.

ZAPLETI:

Kot redek zaplet se lahko pojavijo vročinski krči.

MORA OTROK K ZDRAVNIKU?

Tridnevna vročina je večinoma nenevarna, vendar jo je lahko zamenjati s škrlatinko in ošpicami. Zaradi tega jo mora diagnosticirati zdravnik.

KAKO POMAGA ZDRAVNIK:

Ko zdravnik pregleda vašega vročičnega otroka in izključi škrlatinko in ošpice, vam bo povedal, kako se lahko borite proti simptomom - pri tej virusni bolezni posebno zdravljenje ni potrebno.

KAKO VI POMAGATE OTROKU:

- otrok z visoko vročino mora prve tri dni ostati doma, dokler se ne pojavijo tipični izpuščaji po katerih je bolezen jasno prepoznavna.
- glede na to, da se otrok ne počuti bolnega, mu ni potrebno ležati v postelji.
- otroku dajemo velike količine tekočine, saj se zaradi vročine poveča izguba telesne tekočine in pri tem tudi izguba soli skozi kožo. Otroku lahko damo tudi zdravila za znižanje vročine in mu pripravimo mlačne kopeli.

PETA BOLEZEN

Peta otroška bolezen je virusno obolenje, ki ga povzroča parvovirus B 19 in se prenaša kapljično, torej s kašljanjem in kihanjem. Najbolj so ji izpostavljeni majhni otroci in šolarji, prizadene pa lahko tudi odrasle, pri čemer velja izpostaviti nosečnice (v nadaljevanju).

Ker virus prizadene celice rdečega kostnega mozga in s tem zavira nastajanje rdečih krvničk v kostnem mozgu, se lahko v fazi prebolevanja bolezni pojavi blaga do zmerna slabokrvnost, zato moramo biti pozorni pri slabokrvnih otrocih.

Pri nekaterih otrocih se bolezenski znaki sploh ne razvijejo, zato se lahko zgodi, da bolezen prebolimo, ne da bi vedeli zanjo.

Simptomi:

- Peta bolezen je nalezljiva en teden prej, preden se na licih pojavijo ognjeno rdeči izpuščaji.
- Bolezen opazimo s prehladu podobnimi bolezenskimi znaki: po kratkem vročinskem obdobju s kašljem, vnetjem veznice in bolečinami v mišicah se na obrazu, predvsem na nosu, pojavijo rahlo dvignjene, neostro omejene ali obročaste rdeče spremembe, ki trajajo le kak dan.
- Izpuščaji so podobni metuljevim krilom, koža v tem predelu pa je topla in nekoliko otekla (meja med zdravim in oteklim delom je zelo jasno vidna).
- Telesna temperatura je lahko zmerno povišana.

- Kasneje (2–3 dni) se pojavijo rdečine v obliki obročev (girlande) tudi po notranji strani nadlahti in podlahti, na obeh ritnicah, nato po trupu.
- Ko se pojavijo izpuščaji, bolezen ni več nalezljiva.
- Izpuščaji menjajo svojo intenzivnost, občasno zbledijo, lahko tudi izginejo, a se ponovno pojavijo, če se tuširamo s toplo vodo ali zdrgnemo kožo.
- Po 10 do 12 dneh bolezen mine in pomeni odpornost za vse življenje.

NORICE – VODENE KOZE ali VARIČELA

Norice ali **vodene koze** so zelo nalezljiva bolezen, ki prizadene zlasti otroke. Povzročajo jo virus noric (humani herpesvirus 3 oziroma Varicella-Zoster virus, VZV). Večina bolnikov (90%) jih preboli v otroštvu, pred dopolnjenim 15 letom. Prebolela bolezen zapušča doživljenjsko imunost, ki praviloma ščiti pred ponovno okužbo. Norice se lahko pojavijo preko celega leta, sicer pa so značilne za pozne zimske in zgodnje pomladanske mesece.

Virus noric je zelo kužen in se prenaša zlasti kapljično, torej z vdihanjem kapljic, ki jih je izdihala oziroma izkašljala obolela oseba. Virus na zraku preživi zgolj 10 minut, zato je okužba prek predmetov malo verjetna. Po izpostavljenosti virusu se bolezen pojavi pri več kot 90 % ljudi, ki še niso bili prekuženi.

Človek je kužen že 2 dneva preden nastopi kožni izpuščaj in vse do okoli deset dni po prvem izpuščaju.

SIMPTOMI:

- Najprej se pojavi blažja in kratkotrajna **vročina, glavobol, bolečine v sklepih**.
- V naslednjih dneh se na koži pojavijo **prvi izpuščaji**, najprej na obrazu, lasišču in po trupu, kasneje tudi po udih.
- Izpuščaji so rdečkasti in so lahko srbeči. Iz posameznega rdečkastega madeža nastane po nekaj urah **mehurčast** izpuščaj v velikosti riža. Izpuščaji se posušijo in nastale kraste odpadejo, ne da bi povzročile brazgotine. Mehurčasti izpuščaji so lahko napolnjeni z gnojem, takrat lahko na prizadetih mestih ostanejo drobne brazgotinice. Redkeje se izpuščaji pojavijo tudi na vidnih sluznicah.
- Bolezen povečini mine brez posledic in zapletov. Izpuščaje se ne sme praskati, saj lahko pride do dodatne okužbe s streptokoki ali stafilokoki.

4. OSTALO

AKUTNO VNETJE DIHALNIH POTI (BRONHITIS)

Akutni bronhitis je okužba sapnika in manjših dihalnih poti. Običajno je pridružen vnetju zgornjih dihalnih poti.

Povzročitelji so 90 % virusi, redkokdaj bakterije. Bakterije pa lahko povzročajo tudi sekundarno vnetje.

Nekateri virusi (virusi influence) lahko močno okvarijo sluznico dihalnih poti. Vneta sluznica izloča obilo sluzi.

Najpogosteje zbolijo otroci pod 5 let starosti v januarju in februarju.

ZNAKI BOLEZNI:

Vodilni znak je suh, dražeč kašelj, ki dolgo traja; pri polovici bolnikov 2 tedna, pri četrtini pa 3 tedne. Kašelj je sprva suh, nato pa se pojavijo gnojni izpljunek, bolečine za prsnico ter zvišana telesna temperatura.

Težje poteka bolezen pri kadilcih in v okoljih z onesnaženim zrakom.

Zdravljenje:

- priporočajo veliko tekočine;
- sredstva proti kašlju zvečer;
- paracetamol, če je potrebno;
- počitek.

Preprečevanje: isto kot pri prehladu

VIRUSNE PLJUČNICE

Veliko virusov, ki povzročajo prehlad, lahko povzroči pljučnico.

Najpogostejša povzročitelja pa sta: respiratorni sincicialni virus in virus influence.

BOLEZENSKI ZNAKI:

- zvišana telesna temperatura;
- suh kašelj;
- bolečine v prsnem košu;
- težko dihanje.

Teža bolezn je odvisna: od splošne odpornosti organizma in od specifične odpornosti organizma proti določenemu povzročitelju.

Respiratorni sincicialni virus povzroča pljučnico predvsem pri dojenčkih in majhnih otrocih ter pri starejših osebah. Povzroča epidemije. Virus v družino običajno vnese šoloobvezni otrok.

Virus prenašamo s kužnimi kapljicami, ki s kašljanjem pridejo v zrak, na obleko, pohištvo in na predmete. Zelo so pomembne tudi roke. Na rokah osebe, ki neguje bolnika, in na predmetih v bolnikovi okolici je lahko prisoten še 24 ur.

Preprečevanje :

- dojenje(protitelesa matere dojenčka ščitijo pred boleznijo);
- izolacija bolnika;
- umivanje rok.

MENINGOKOKNI MENINGITIS

Bakterijske meningitise povzročajo različne bakterije. Ena izmed bakterij, ki lahko povzroča vnetje možganskih ovojnic je tudi meningokok (*Neisseria meningitidis*) in takrat govorimo o meningokoknem meningitisu. Je zelo resna bakterijska okužba možganskih ovojnic, ki ima lahko izredno hiter potek in se kljub zdravljenju pogosto konča s smrtjo bolnika.

Način okužbe

Epidemiološki rezervoar je človek – bolnik ali klicenosec. Meningokok je zelo razširjena klica, ki jo pogosto najdemo v nosno žrelnem prostoru pri zdravih ljudeh, vendar je primerov bolezni razmeroma malo. Prenaša se kapljično (s kihanjem, kašljanjem), aerogeno (preko zraka z drobnimi kapljicami, ki se iz ust in nosu sproščajo ob kihanju, kašljanju in govorjenju), posredno (pitje iz istega kozarca, isti jedilni pribor) ali neposredno s poljubljanjem.

Za meningitisom zbolevalo največkrat otroci, mlajši mladostniki, v starosti od 5 do 15 let.

Največ primerov bolezni je v hladnih mesecih, zlasti v zgodnji pomladi.

Znaki obolenja

Čas od okužbe do izbruha bolezni (inkubacija) je 2 do 7 dni. V tem času prodrejo meningokoki iz nosno-žrelne sluznice v kri in krožijo po telesu. Tako se naselijo tudi v možganskih ovojnicah, kjer povzročajo gnojno vnetje. Bolezen se lahko začne blago, običajno pa nenadno z vročino, mrzlico, hudim glavobolom, slabostjo, velikokrat z bruhanjem, otrplim tilnikom, bolnike moti svetloba. Imajo bolečine v mišicah ter sklepih in so zaspani. Težave se naglo stopnjujejo do motenj zavesti in prizadetosti notranjih organov. Na koži so vidne drobne krvavitve – pikčast izpuščaj po koži. Pogosta sta delirij in koma ter prizadetost srca.

Bolnik lahko v nekaj urah pade v zelo nevarno stanje. Včasih je že po nekaj urah nezavesten. Posebno huda oblika je meningokokna sepsa (razsoj povzročitelja po vsem telesu), ki se začne zelo hitro, bolnikovo stanje se slabša iz ure v uro.

Bolezen lahko zapusti trajne posledice, kot so: gluhost, slepota, ohromitve in umska prizadetost. Smrtnost pri meningokoknem meningitisu je 8% do 10%, pri sepsi pa preko 30%.

Zdravljenje

Obolenje je resno in zahteva hitro prepoznavo in ustrezno antibiotično zdravljenje. V večini primerov je potrebno bolnišnično zdravljenje. Osebam, ki so bile v stiku z bolnikom – družinskim članom, dolgotrajni tesnejši stik v kolektivih, prav tako damo antibiotike. Meningokoki meningitis lahko preprečimo tudi s cepljenjem.

UKREPI V PRIMERU POJAVA MENINGOKOKNEGA MENINGITISA

V primeru pojava meningokoknega meningitisa je potrebno upoštevati naslednje sanitarno higienske ukrepe:

- Prezračevanje igralnic vsako uro, saj dotok svežega zraka razredči mikroorganizme,
- tla naj se izključno vlažno pometajo,
- po zadrževanju otrok v skupnih prostorih, sanitarijah, garderobah je potrebno le-te prezračiti,
- robec, s katerim obrišete otroku nos, uporabite izključno enkrat, po brisanju nosu (za vsakim otrokom) pa si obvezno umijte roke s tekočim milom,
- robec po brisanju ne shranjujte v žepu halje, temveč ga odvrzite v koš,
- odpadke večkrat dnevno odnesite v kontejner,
- snažilka ali pomočnica vzgojiteljic naj dnevno razkužuje kljuge, potezne vrvice in sedne deske v vseh sanitarijah,
- posebno pozornost posvetite ležiščem otrok, da ne prihaja do zamenjave ležalnikov ali posteljic. V kolikor so preobleke umazane ali poslinjene, jih preoblecite,
- posteljice, ki se dopoldne uporabljajo tudi za igro otrok, naj se pred počitkom preoblečejo,
- poskrbeti je potrebno za dobro osebno higieno – umivanje rok po vsakem nečistem opravilu in pred vsakim čistim opravilom; enak poudarek velja za umivanje rok otrokom,
- pralne igrače oddajte v pralnico, ostale pa umijte v raztopino detergenta, nazadnje pa razkužite,
- dnevno omejite izbor igralnih sredstev izključno na sredstva, ki jih je možno glede na okoliščine primerno očistiti in razkuževati (potrebno je odstraniti naravne materiale, kartonske škatle in škatlice,...)
- delovno haljo je pred razdeljevanjem hrane potrebno zaščititi s predpasnikom.

UŠIVOST

Včasih je bila ušivost spremljevalka revščine in slabih higienskih navad, danes pa se pojavlja brez pravila in ne izbira, tudi v državah z najvišjim standardom. Naglavne uši niso nevarne, so pa zelo nadležne in neprijetne. S pravilnim ravnanjem lahko tudi to nadlogo hitro odpravimo!

Kaj so naglavne uši in gnide?

Naglavne ali bele uši (*Pediculus humanus capitis*) so majhne žuželke brez kril. Odrasla uš je dolga kot sezamovo seme. Ima prosojno telo, zato jo na laseh težko opazimo. Po hranjenju s krvjo se obarva rjavo rdeče. Vse življenje preživi na glavi človeka, kjer se zadržuje na lasišču. Gnide so jajčeca, ki jih odlagajo odrasle uši. Jajčece je ovalne oblike s topim koncem, veliko kakšen milimeter. Najdemo jih predvsem za ušesi, na zatilnem in čelnem delu lasišča. Običajno uši posamezno jajčece (gnido) pritrdijo na eno dlako. Žive gnide so svetleče, rjave barve. Če jih stisnemo z nohtoma, počijo. Mrtve gnide pa so motne bele barve. Ko jih stisnemo, ne počijo. Prisotnost živih gnid na lasišču je vedno pokazatelj, da je na glavi vsaj ena odrasla živa naglavna uš.

Kako dobimo uši?

Naglavne uši so plazeče žuželke, ki ne poskakujejo, ne skačejo, ne letajo. Običajno se prenesejo z neposrednim dotikom glave z glavo, na kateri so uši, redkeje pa z glavniki, s pokrivali ali posteljnino. Kdo je za uši najbolj dovzeten? Za ušivost smo dovzetni vsi, ne glede na starost, spol, raso in socialno-ekonomskih status, pogosteje pa se ušivost pojavlja pri šolarjih, predvsem zaradi tesnejših medsebojnih stikov, ki ušem omogočajo prehajanje z glave na glavo. Tesni življenjski bivalni pogoji imajo pomembno vlogo pri širjenju ušivosti, čeprav ušivost ni pokazatelj pomanjkanja higiene.

Kako odkrijemo naglavne uši?

Tako, da na lasišču najdemo žive uši ali žive gnide. Naglavne uši povzročajo neprijetno srbenje, otroci se neprestano praskajo, na koži nastanejo opraskanine. Srbenje se pojavi šele nekaj tednov po tem, ko smo dobili uši. Pri nekaterih odraslih se srbenje ne pojavi, tako ne vedo, da imajo uši.

Ali naglavne uši prenašajo bolezni?

Naglavne uši ne prenašajo bolezni, vsekakor pa s svojimi izločki povzročajo neprijetno srbenje. Otroci se zaradi njih neprestano praskajo po glavi, zaradi česar se lahko lasišče gnojno vname, lahko se poviša telesna temperatura in otečejo bezgavke. Pri otrocih se zaradi srbenja lahko pojavi nespečnost.

ODKRIVANJE UŠI IN POSTOPEK RAZUŠEVANJA

Kaj naredimo, da bomo odkrili naglavne uši?

Redno pregledovanje lasišča nam omogoči hitro zaznavanje problema in s tem tudi hitro ukrepanje. Lasišče zato preglejmo vsaj enkrat tedensko, posebno pri otrocih, ki obiskujejo vrtec ali šolo. Ušivost se ponavadi pojavlja predvsem v času po počitnicah, po vrnitvi iz šole v naravi, ko se otroci začno ponovno množično zbirati

Postopek:

- Lase operemo s šamponom, ki ne obarva las.
- Ramena ogrnemo z belo brisačo ali s papirjem, na katerem bodo uši ali gnide bolj vidne.
- Prečesavati začnemo za ušesi, po posameznih pramenih las, od narastišča proti konicam las.
- Zobje glavnika naj se čim dlje dotikajo lasišča.
- Za vsakim potegom skrbno pregledamo glavnik, ki ga obrišemo s papirnatim robčkom in odvržemo v pripravljeno vrečko za odpadke.
- Na vsakem posameznem pramenu las postopek ponovimo od 3- do 5-krat.
- Po končanem prečesavanju odvržemo vrečko med običajne odpadke, glavnik pa speremo. Nato ga za nekaj minut namočimo v vročo vodo (okoli 60°C).
- Celoten postopek traja od 10 do 15 minut.

Kaj naredimo, ko najdemo uši?

Razuševanje je najučinkovitejši postopek za odpravo uši.

Postopek :

- Natančno upoštevamo navodilo za uporabo sredstva proti naglavnim ušem (preparata za razuševanje).
- Nanesemo ga na suho lasišče.
- Skrbno ga razporedimo po vsem lasišču, pustimo delovati in nato izperemo z vodo.
- Razuševanje čez 7-10 dni na enak način ponovimo.
- Med enim in drugim postopkom razuševanja vsak dan prečesavamo lasišče z gostim glavnikom.
- Las ne umijemo vsaj še dan do dva po tem, ko smo sprali preparat za razuševanje.
- Razuševanja ne izvajamo preventivno, torej ne, če uši ali živih gnid ni.