Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. kovo 5 d.

**Aukštos vaiko temperatūros nevertėtų skubėti mažinti vaistais – ji gali padėti kovoje su virusais**

**Prasidėjęs pavasaris – tikras rojus virusams, ypač tarp vaikų. Darželiuose ir mokyklose infekcinės ligos plinta itin sparčiai – kosint, čiaudint ar per neplautas rankas. Situaciją dar labiau apsunkina šildymo sezonas: sausas patalpų oras išsausina kvėpavimo takų gleivinę, todėl virusams tampa dar lengviau įsitvirtinti. Plačiau apie vaikų virusines infekcijas, jų gydymo būdus ir prevenciją pasakoja Kauno „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Agnė Jankūnaitė.**

„Net 80–90 proc. visų ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų infekcijų yra virusinės kilmės. Jas sukelia daugiau nei 100 skirtingų virusų, tokių kaip rinovirusai, parvovirusai, adenovirusai, enterovirusai, RSV ir gripo virusai, kurie dažniausiai atsakingi už kvėpavimo takų ligas – slogą, faringitą, laringitą, tonzilitą ar bronchitą. Kadangi vaikų iki 6–7 metų imuninė sistema dar nėra visiškai susiformavusi, jie kasdien sutinkamais virusais užsikrečia labai greitai“, – sako A. Jankūnaitė.

**Bakterinė ar virusinė infekcija?**

Vaikui susirgus, svarbu nustatyti, ar tai virusinė, ar bakterinė infekcija, nes nuo to priklauso jos gydymo kelias. Žinoma, kad bakterines infekcijas sukelia bakterijos – vienaląsčiai mikroorganizmai, galintys daugintis savarankiškai, o virusines – virusai. Jie yra smulkesni už bakterijas ir negali daugintis be šeimininko ląstelės.

„Kai kuriuos virusus galime atpažinti pagal sukeliamus specifinius vietinius simptomus, tokius kaip sloga, akių ašarojimas, traiškanojimas. Gali pasireikšti ir odos gleivinių bėrimai: viso kūno bėrimai pūslelėmis, padų, delnų, burnos pūsleliniai bėrimai, veido bėrimas ar skruostų paraudimas. Bakterinėms infekcijoms arba sunkioms virusinėms infekcijoms dažniau būdingas ilgalaikis karščiavimas, kurio nepavyksta sumažinti paracetamoliu ir ibuprofenu, bloga bendra vaiko būklė – net ir nukritus temperatūrai, jis išlieka mieguistas, nevalgo, negeria skysčių, nesišlapina. Taip pat dažnai ir intensyviai kvėpuoja bei švokščia“, – pasakoja „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja.

Ji pratęsia, kad visgi nėra daug specifinių simptomų, būdingų vien tik virusinėms infekcijoms. Tiek virusinės, tiek bakterinės infekcijos gali pasireikšti ir aukšta temperatūra, prasta bendra savijauta, silpnumu, raumenų skausmais.

**Klaidos gimsta iš baimės**

Dažniausiai peršalimas pasireiškia sloga, sausu kosuliu, gerklės skausmu ir nežymiai pakilusia temperatūra. Jei vaiko būklė nėra sunki – jis vartoja pakankamai skysčių, yra žvalus ir simptomai neblogėja – jį galima gydyti namuose. Tačiau jei jo būklė negerėja arba sunkėja, ilgiau nei tris paras laikosi aukšta temperatūra arba net ir nukritus temperatūrai jis išlieka vangus, mieguistas, nevalgo ir negeria skysčių, tuomet geriausia nedelsiant kreiptis į savo šeimos gydytoją.

„Dažnai pasitaikanti tėvų klaida yra ta, kad ligos pradžioje pakilus temperatūrai, jie iš karto stengiasi ją mažinti medikamentais. Tačiau tiesa ta, kad aukšta temperatūra padeda greičiau įveikti virusus, todėl jei vaikas yra žvalus, jo savijauta neblogėja, nereikia skubėti. Sergančiam vaikui pravartu duoti gerti daug šiltos arbatos, vandens, o jei jis gausiai prakaitavo, vėmė ar viduriuoja – ir elektrolitų tirpalo. Kartu svarbu stebėti, ar vaikas šlapinasi. Pakankamas skysčių gėrimas padeda efektyviau sumažinti temperatūrą ir pašalinti virusus. Taip pat svarbu užtikrinti, kad vaikas sirgdamas ilsėtųsi, t. y. kuo mažiau laiko praleistų prie ekranų, nebandyti jo šiltai aprengti ar apkloti. Sumažinus temperatūra, geriausia ne leisti laiką uždaroje patalpoje, o išeiti pasivaikščioti ir pakvėpuoti grynu oru į lauką“, – tikina šeimos gydytoja.

Ne mažiau svarbus ir higienos laikymasis namuose – natūralus patalpų vėdinimas. Tik ką persirgusio ir pasveikusio vaiko nevertėtų per anksti išleisti į darželį ar mokyklą, geriausia, jei prieš grįždamas jis bent parą visiškai nekarščiuotų ir gerai jaustųsi.

**Užbėgti ligai už akių**

Siekiant užkirsti kelią peršalimo ligoms, svarbu stiprinti imunitetą. Vienas iš būdų tai padaryti yra sveika ir subalansuota mityba, kai vaikas suvalgo pakankamai vaisių ir daržovių bei mažiau perdirbto ir greitojo maisto.

„Sveikam imunitetui taip pat svarbus fizinis aktyvumas, pakankamas, bent 8–9 val., miegas bei poilsis be ekranų. Nuo pat mažų dienų vaikus pravartu mokyti tinkamos rankų higienos, pasirūpinti vitaminų D ir C atsargomis jų organizme. Žinoma, svarbus ir adekvatus peršalimo ligų gydymas: ikimokyklinio amžiaus vaikams normalu sirgti nesunkiomis virusinėmis infekcijomis iki keliolikos kartų per metus. Tėvų baimės kartais verčia griebtis antibiotikų be reikalo, tačiau naudojami netikslingai jie yra žalingi, nes dar labiau silpnina ir taip nesusiformavusį vaiko imunitetą“, – sako Kauno „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Agnė Jankūnaitė.

Viena efektyviausių gripo prevencijos priemonių išlieka skiepai. Vaikų imunitetas dar nėra pakankamai susiformavęs ir prieš virusą gali kovoti mažiau efektyviai nei suaugusio žmogaus, o darželiai ar mokyklos yra ideali terpė plisti ligų sukėlėjams. Dėl šios priežasties mažuosius kasmet prieš gripo sezoną verta paskiepyti. Primenama, kad nuo 2024 m. 2–7 metų vaikai kasmet gali būti skiepijami nemokama sezoninio gripo vakcina.