

Czy katar to choroba? Czy można posyłać dziecko z katarą do przedszkola?

Co to jest katar?

Katar to nic innego jak potoczna nazwa nieżyty błony śluzowej nosa. Przyczyną może być wirus lub reakcja alergiczna. Pojawienie się wydzieliny to reakcja obronna systemu immunologicznego – organizm chce się pozbyć niechcianych wirusów. Obrzęk śluzówki spowodowany jest zwiększonym przepływem krwi w tym obszarze. To właśnie dzięki temu układ odpornościowy może transportować komórki do walki z drobnoustrojami.

Kiedy należy bezwzględnie zostawić dziecko w domu?

- Poza katarą pojawia się uporczywy kaszel (często kaszel jest naturalnym elementem infekcji – organizm pozbywa się zalegającej wydzieliny, czyli spływającego kataru, niemniej jednak zawsze warto się osłuchać u lekarza).
- Dziecko gorączkuje powyżej 37,5°C (choć temperaturę zbijamy dopiero, gdy przekroczy 38,5°C).
- Maluch nie ma apetytu.
- Dziecko wydaje się być ospałe, markotne.

Nie oznacza to, że przeziębiony malec zupełnie nie powinien wychodzić z domu. Jeśli dziecko dobrze się czuje, nie ma gorączki lub jest ona niewysoka (<38,5°C), a ma ochotę na zabawę, krótki spacer dobrze mu zrobi. Kontakt ze świeżym powietrzem może przynieść ulgę obrzękniętej śluzówce nosa. Z przeziębionym dzieckiem warto spacerować mniej uczęszczanymi trasami (omijamy place zabaw i centra handlowe na rzecz lasu czy parku).

Katar – co zrobić, by był mniej dokuczliwy?

Jak mówi stare przysłowie: *“Katar leczony trwa tydzień, a nieleczony siedem dni”*. Sporo w tym prawdy, aczkolwiek u dzieci może się ciągnąć nawet 2–3 tygodnie (zwłaszcza jeśli dziecko jest alergikiem). Skutecznego lekarstwa na katar do tej pory nie wymyślono. Preparaty takie jak krople do nosa mają za zadanie jedynie zmniejszyć obrzęk śluzówki, warto stosować je tylko w ostateczności i nie dłużej niż 5 dni, ponieważ mogą uszkodzić delikatną błonę śluzową nosa.

Co zatem warto stosować? W tym czasie przede wszystkim należy zwrócić szczególną uwagę na higienę nosa: często nawilżać śluzówkę wodą morską lub solą fizjologiczną i

odciągać dokładnie wydzielinę (zwłaszcza jeśli malec nie umie sam porządnie wydmuchać noska). Świetnie sprawdzą się także nebulizacje z soli fizjologicznej.

Dodatkowo można posmarować okolice pod noskiem maścią majerankową lub syropem z cebuli domowej roboty. Obie substancje mają działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Maść majerankową mogą stosować już niemowlęta. Poza tym dobrze także zadbać o nawilżenie powietrza w mieszkaniu (częstym skutkiem ubocznym centralnego ogrzewania jest suche powietrze w domach, a to dodatkowo może nasilać problem kataru) i regularnie wietrzyć pomieszczenia.

Warto także ogólnie wzmacniać odporność malucha: zwiększyć ilość kaszy jaglanej w pożywieniu, ponieważ ma ona działanie odśluzujące organizm, zadbać o posiłki bogate w witaminę C i dostarczać organizmowi naturalnych probiotyków.

Lic. Justyna Piotrowska

Pielęgniarka