

# Η ιογενής ασθένεια στα παιδιά

## Τι είναι η ιογενής ασθένεια;

Ένας ιός είναι ένα μικρόβιο που προκαλεί λοιμώξεις, όπως το κοινό κρυολόγημα, τη βρογχιολίτιδα, την αμυγδαλίτιδα, τις λοιμώξεις του αυτιού και τη γρίπη. Υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικοί ιοί.

## Τι προκαλεί την ιογενή ασθένεια;

Ένας ιός μπορεί να εξαπλωθεί από άτομο σε άτομο με τα μικροσκοπικά σταγονίδια της μύτης (φτάρνισμα ή μύτη που τρέχει) και του στόματος (σάλιο ή βήχα), εμετό ή κόπρανα (ιδιαίτερα αν κάποιος έχει διάρροια).

Ένας ιός μπορεί να εξαπλωθεί εύκολα, όταν τα παιδιά έχουν στενή επαφή μεταξύ τους, όπως σε κέντρα παιδικής φροντίδας, σε νηπιαγωγεία ή σχολεία. Υπάρχει μια καθυστέρηση συνήθως από τότε που ένα παιδί εκτίθεται στον ιό μέχρι να αναπτυχθεί η ασθένεια. Αυτό συνήθως συμβαίνει μετά από δύο με τρεις ημέρες.

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσουν την άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες (το ανοσοποιητικό τους σύστημα), είναι εκτεθειμένα σε διάφορους ιούς, και μπορεί να έχουν περίπου δέκα με 12 ιογενείς ασθένειες το χρόνο. Είναι συνηθισμένο να αρρωσταίνουν τα παιδιά από ένα ιό λίγο μετά την ανάρρωση από κάποιο διαφορετικό, και φαίνονται στους γονείς ότι είναι συνεχώς άρρωστα.

## Ποια είναι τα συμπτώματα;

Υπάρχει ποικιλία συμπτωμάτων που περιλαμβάνουν:

- μύτη που τρέχει ή είναι κλειστή
- μάτια κόκκινα και υγρά
- πονόλαιμο
- πυρετό και εξανθήματα που ασπρίζουν (οι κηλίδες γίνονται άσπρες για μια στιγμή αν πατήσετε πάνω τους με ένα δάχτυλο ή ένα ποτήρι)
- βήχα και φτάρνισμα
- εμετό και διάρροια
- να επιθυμούν να κοιμούνται περισσότερο (λήθαργο)
- να μην θέλουν να φάνε
- να αισθάνονται γενικά αδιάθετα.

Ενώ οι περισσότεροι ιοί είναι ήπιοι, τα μωρά (και ιδίως ηλικίας κάτω των τριών μηνών) μπορεί γρήγορα να γίνουν πολύ άρρωστα και πρέπει να εξεταστούν από γιατρό.

## Θεραπευτική αγωγή

**Οι ιοί δεν μπορούν να θεραπευτούν με αντιβιοτικά.**

Η καλύτερη θεραπευτική αγωγή είναι η ανάπαυση στον σπίτι, όπου το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού σας θα είναι σε θέση να καταπολεμήσει τον ιό.

## Οικιακή περίθαλψη

Ορισμένα απλά μέτρα μπορεί να προσφέρουν στο παιδί σας περισσότερη άνεση.

- Δώστε στο παιδί σας μικρές ποσότητες ποτού συχνά όταν είναι ζύπνιο (όπως μια γουλιά νερό περίπου κάθε 15 λεπτά). Αυτό συμβάλλει στο να ανακουφίσει τον πόνο στο λαιμό διατηρώντας τον υγρό και αντικαθιστά τα υγρά που χάνονται με τον πυρετό. Το νερό είναι καλύτερο, αλλά μπορείτε επίσης να δώσετε στο παιδί σας χυμό ή αραιωμένο ζαχαρούχο αναψυκτικό. Γρανίτα-ζυλάκια μπορούν να δοθούν για να καταπραύνουν τον πονόλαιμο και είναι ένας καλός τρόπος για την παροχή υγρών στο παιδί σας (ιδίως εάν έχουν εμετό ή διάρροια). Δεν θα χειροτερέψουν τον ιό ούτε θα κάνουν το λαιμό του παιδιού σας να αισθάνεται χειρότερα.
- Να μην ανησυχείτε αν το παιδί σας δεν τρώγει. Όταν αισθανθούν καλύτερα θα φάνε ξανά.
- Αφήστε το παιδί σας να ξεκουραστεί.
- Χρησιμοποιήστε αλατώδεις ρινικές (για τη μύτη) σταγόνες για να καθαρίσετε τη κλειστή μύτη σε βρέφη με κλειστή μύτη (κάτι που μπορεί να τους διευκολύνει να φάνε).
- Χρησιμοποιήστε παρακεταμόλη (όπως το *Panadol* ή το *Dymadon*) ή ιβουπροφαίνη (όπως το *Nurofen*) για τον πόνο, ή αν το παιδί σας είναι στεναχωρημένο, ευερέθιστο ή ληθαργικό. Να μη χρησιμοποιήσετε παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη για τη μείωση του πυρετού. Ο πυρετός στην πραγματικότητα βοηθά το σώμα να γίνει καλύτερα με φυσικό τρόπο, και η μείωση του πυρετού μπορεί να παρατείνει την ασθένεια. Ελέγξτε προσεκτικά την ετικέτα για τη σωστή δόση και βεβαιωθείτε ότι δεν δίνετε στο παιδί σας οποιαδήποτε άλλα προϊόντα που περιέχουν παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη (όπως κάποια φάρμακα για το βήχα και παρασκευάσματα για το κρυολόγημα και τη γρίπη).
- Μην χρησιμοποιήσετε άλλα γιατρικά εκτός αν το συστήσει ο γιατρός ή ο επαγγελματίας του τομέα υγείας.
- **Μη** δώσετε ασπιρίνη σε παιδί.

## Τι να περιμένετε

- Το παιδί σας είναι πιθανό να αισθανθεί καλύτερα σε μερικές ημέρες, αλλά μπορεί να είναι αδιάθετο για μέχρι και δύο εβδομάδες.
- Ο βήχας μπορεί να κρατήσει για αρκετές εβδομάδες.
- Τα περισσότερα εξανθήματα είναι ήπια και δεν προκαλούν καμία δυσφορία στο παιδί σας, αν και ορισμένα εξανθήματα μπορεί να προκαλέσουν πολλή φαγούρα. Ένα εξάνθημα συνήθως διαρκεί λίγες ημέρες πριν υποχωρήσει. Μερικές φορές, το εξάνθημα εμφανίζεται όταν υποχωρήσει ο πυρετός. Αυτό το εξάνθημα ονομάζεται *Roseola*. Όταν εμφανιστεί αυτό το εξάνθημα σημαίνει ότι το παιδί γίνεται καλύτερα.



# Η ιογενής ασθένεια στα παιδιά

- Μερικές φορές τα κρυολογήματα μπορεί να προκαλέσουν άσθμα (αν το παιδί σας έχει διάγνωση άσθματος) ή συριγμό (ήχο σαν σφύριγμα κατά την αναπνοή). Αν συμβεί αυτό, αντιμετωπίστε το άσθμα, όπως συνήθως, ή αν ο συριγμός είναι πρόσφατος και το παιδί σας έχει δυσκολία στην αναπνοή να τα πάτε στο γιατρό για να εξεταστούν.
- Σπάνια, το παιδί μπορεί να πάθει βακτηριακή μόλυνση εκτός από την ιογενή ασθένεια. Εάν το παιδί σας δεν βελτιώνεται ή επιδεινώνεται, πάρτε τα να επισκεφτείτε τον τοπικό σας γιατρό.
- Σε σπάνιες περιπτώσεις, ιοί όπως της ιλαράς, της παρωτίτιδας και της ερυθράς μπορεί να έχουν σοβαρές επιπλοκές.

## Πρόληψη

Είναι σχεδόν αδύνατο να εμποδίσετε το παιδί σας να πιάσει έναν ιό. Ωστόσο, μπορείτε να βοηθήσετε να τα προστατεύσετε με το:

- να κάνετε στο παιδί σας τα εμβόλια για την πρόληψη ορισμένων ιών όπως της ιλαράς, της παρωτίτιδας, της ερυθράς και της ανεμοβλογιάς
- να εξασφαλίσετε ότι το παιδί σας έχει ισορροπημένη διατροφή και άφθονο ύπνο - αυτό θα βοηθήσει να διατηρηθεί το ανοσοποιητικό τους σύστημα σε καλή κατάσταση (τα παιδιά δεν πρέπει να παίρνουν βιταμίνες σε ημερήσια βάση)
- να κρατήσετε το παιδί σας στο σπίτι από τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο, ενόσω είναι αδιάθετο
- να διδάξετε στα μεγάλα παιδιά να πλένουν τα χέρια τους κάθε φορά που αγγίζουν ένα χαρτομάντιλο, φταρνίζονται ή βήχουν στο χέρι τους (τα χαρτομάντιλα είναι πιο υγιεινά από τα μαντήλια). Διδάξετε στο παιδί σας να πετά τα χαρτομάντιλα στο καλάθι, μόλις τα χρησιμοποιήσουν.

### Σημειώσεις:

## Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του **Royal Children's Hospital** [www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

## Αν χρειάζεστε βοήθεια



Σε ένα **επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίνετε στο πλησιέστερο νοσοκομειακό τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000). Αυτό να κάνετε αν το παιδί σας:

- είναι πολύ ωχρό ή είναι δύσκολο να ξυπνήσει
- έχει δυσκολία στην αναπνοή
- είναι τριών μηνών, ή νεότερο, και δεν τρώγει ή έχει πυρετό.



Να δείτε τον τοπικό σας γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας, αν το παιδί σας έχει:

- πονοκέφαλο ή δυσκαμψία του αυχένα
- πόνο που δεν ανταποκρίνεται στην ιβουπροφαίνη ή την παρακεταμόλη
- συνεχιζόμενο εμετό και διάρροια
- υψηλό πυρετό (που δεν βελτιώνεται μετά από 48 ώρες)
- αρνηθεί να πει ή να πάρει γρανίτα-ξυλάκι για έξι ώρες. Να μην ανησυχείτε αν το παιδί σας δεν θέλει να φάγει
- ένα εξάνθημα ή μια κηλίδα που δεν γίνεται άσπρη (χλομιάζει) για μια στιγμή ή τόσο περίπου αν πατήσετε πάνω τους με τα δάχτυλά σας ή βάλετε πάνω τους ένα ποτήρι
- ξηρές πάνες ή πιο λίγες από τέσσερις υγρές πάνες την ημέρα
- δεν βελτιωθεί μετά από 48 ώρες
- σας προκάλεσε ανησυχίες σας για οποιοδήποτε άλλο λόγο.

Αν το βρέφος σας φαίνεται άρρωστο και είναι ηλικίας κάτω των τριών μηνών, θα πρέπει να εξεταστούν από γιατρό. Τα βρέφη μπορεί να αδιαθετήσουν πολύ γρήγορα.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.\*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

\*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή.

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 8064 ή στείλετε ίμειλ στο [edfactsheets@dhs.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@dhs.vic.gov.au)

Ιούνιος 2008. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτυο στο [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.