

Ali lahko otrok dobi vnetje ušes, če ne nosi traka ali kape?

Jesensko vreme prinaša tople in mrzle dni, en dan je sončen, drugi dan dežuje. In ker takšne spremembe vplivajo na občutljive ljudi, predvsem otroke, jih mame topleje oblečejo in na glavo poveznejo kapo ali trak. Ali tako preprečijo vnetje ušes?



Ali kapa in trak preprečita vnetje ušes? (Foto: iStockphoto)

Mnogo staršev se strinja, da prehodna obdobja z muhastim vremenom, vetrom, dežjem in soncem niso naklonjena njihovim malčkom, ki so takrat zelo dovzetni za prehladna obolenja, dosti pa tudi za vnetje ušes. Od babic so se naučili, da kapa in trak zaščitita ušesa, zato niti za trenutek ne podvomijo, da bi se otrok po takšnem vremenu sprehajal gologlav.

Toda, ali trak in kapa res koristita?

Iztok Fošnarič, dr. med. specialist otorinolaringolog, nam je pojasnil, da sta trak na ušesih ali kapa na glavi smiselna predvsem v primerih, ko otroka zebe v ušesa. *"Vendar ne moreta preprečiti nastanka morebitnega vnetja srednjega ušesa. Veter pri nastanku vnetja srednjega ušesa ne igra nobene dokazane vloge."* Pojasnjuje, da so vnetja srednjega ušesa pogostejša pri otrocih, ki imajo povečano žrelnico. To pa povzroči nepravilno prezračevanje srednjega ušesa skozi ušesno trobljo. Obenem je lahko za vnetje kriva tudi razvojna posebnost – ušesna troblja je v primerjavi z odraslo v drugačnem položaju in se ne odpira tako učinkovito.

Prav tako izpostavlja, da pokrivali ne bosta preprečili prehlada, zanj je namreč potrebna okužba ali stik z mikroorganizmi. Dejstvo je, da 80 odstotkov prehladov povzročajo virusi, ki

se naselijo v sluznici žrela, nosa ali obnosnih votlinah. In takšnih je kar 200 različnih, ki se "razživijo" zgodaj jeseni in se množijo do pomladi. Odrasli prehlad prebolijo večinoma stoje, ob pitju čaja in uživanju veliko sadja in zelenjave, medtem ko otroci zaradi njega lahko obležijo tudi v postelji in imajo vročino.

Prehlad povzročajo virusi. Poskrbite za otrokovo odpornost tako, da je veliko na svežem zraku in da uživa dovolj sadja. In če se sprašujete, ali lahko mlajši dobi vnetje ušes od starejšega, naj vas potolažimo, da to ni nalezljiva bolezen. Na žalost pa to ne velja za prehlad. Če ima otrok izcedek iz nosa, naj si ga vsakič obriše z novim papirnatim robčkom ter si nato umije roke. Naučite ga, da kiha in kašlja v robec ali rokav. Tako boste preprečili, da bo obležala vsa družina.

Dvig odpornosti

Zavedati se morate, da se otrokov obrambni sistem šele uči, kako se spopasti z vsemi virusi in bakterijami. Starejši bo, lažje jim bo kos.

Za čim boljšo odpornost lahko poskrbite tako, da mu za malico vedno ponudite sadje in zelenjavo, ne pa slanih prigrizkov in slaščic.

Ne glede na vremenske razmere pojdite ven na svež zrak. Otroci naj se čim več gibajo, skačejo, plezajo, tečejo ...

Zmotno je razmišljanje, da morate imeti čim bolj ogrevano stanovanje, poskušajte ohraniti temperaturo okrog 22 stopinj C, ponoči pa še manj, da tako preprečite izsušitev sluznice. Ne pozabite tudi večkrat prezračiti!

Najbolj pomembno je, da otroci potrebujejo več spanja kot odrasli, vztrajajte, da morajo zgodaj utoniti v spanec, še posebej, če morajo zjutraj v vrtec ali šolo. Psihologi in pediatri ves čas poudarjajo, da dojenčki za zdravo rast in razvoj potrebujejo 16 ur spanja, otroci, stari do tri leta, od 11 do 13 ur, do 12. leta pa od osem do deset ur dnevno.