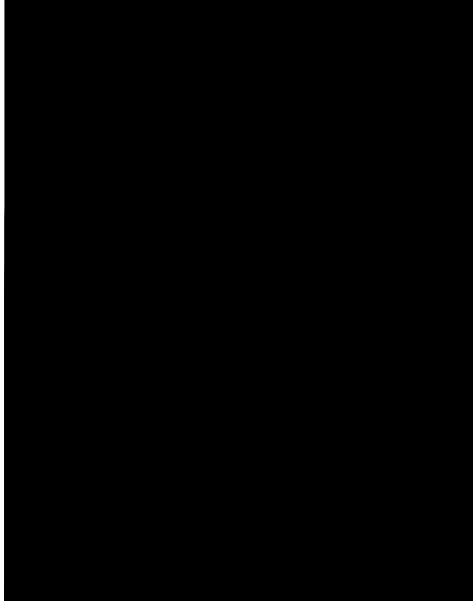


Çocuklarda her enfeksiyon rahatsızlığında antibiyotik kullanılmamalı



thi – Kış mevsimiyle birlikte artan ve özellikle okullarda çocuklar arasında bulaşarak yayılan enfeksiyon hastalıklarını hem okulların hem de ebeveynlerin alacağı koruyucu önlemlerle azaltmak mümkün. Bunların en başında; rino virüsü, parainfluenza ve özellikle kreşe giden çocuklarda görülen RSV virüsü geliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayşe Sokullu “Herhangi bir enfeksiyon hastalığına

yakalanan çocukların, enfeksiyonu diğer çocuklara bulaştırmamaları için evde istirahat etmeleri, okula gitmemeleri en ideal önlem” açıklamasında bulunurken, Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. N. Kemal Akpınar ise “Anne ve babaların aşırı koruyucu tutumları, çocuğun doğal mikroorganizmalarla tanışmasını engelliyor. Bu da çocuğun o mikroorganizmalara yanıtının daha düşük seviyede kalmasına ve daha şiddetli enfeksiyon geçirmesine sebep olabiliyor” açıklamasında bulundu

Çocuklarımızın yanımızda olduğu sürece enfeksiyonlara karşı önlem almamızın çok daha kolay olduğunu ve müdahale etme şansının olmadığı okulların söz konusu olduğunda ebeveynler için durumun daha zor olduğuna değinen Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayşe Sokullu ve Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. N. Kemal Akpınar “Parainfluenza virüsü, ses tellerinde yakın yerleri tutuyor ve köpek havlama sesine benzer bir öksürüğe neden olabiliyor. Rino virüsü daha çok burun kısmını

tutarken, özellikle baş ağrılarıyla belirti veriyor. Yine solunum yoluyla bulaşan kızamık, kızamıkçık, halk arasında “öpücük hastalığı” dediğimiz “enfeksiyöz mononükleoz”, parvovirüs ve suçiçeği vücudun çeşitli bölgelerinde döküntülere neden olabiliyor. Ayrıca kızamığa bağlı zatürre gibi su çiçeğine bağlı birtakım rahatsızlıklar da meydana gelebiliyor. Mide bağırsak sistemini etkileyen virüs enfeksiyonlarında ise, su gibi bir gaita (dışkı) çıkışı mevcuttur. Bu da ateş ve kusma olarak belirti verirken, bakteriyel olan bir enfeksiyon söz konusuysa, içinde kan ve sümüksü görünüme yüksek ateş eşlik ediyor” dedi.

Çocuklara hijyen konusunda sorular sorarak kontrol etmek mümkün

Çocukların beslenme alışkanlıkları, hasta olduklarında yapılması gereken davranış ve tutumlar ya da hasta olmadan önce alınacak önlemlerin okula göre evde daha kolay olduğunu vurgulayan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Ayşe Sokullu Dr. N. Kemal Akpınar “Ancak ebeveynler çocuklarını okuldayken göremeseler de kontrolü elden bırakmamalıdır. Okulda ne yaşadıklarını anlatmaları istendiğinde çocuklardan laf almak neredeyse imkansızdır. Dolayısıyla bunu yaparken okuldan eve gelen çocuklara dolaylı sorular sorulabilir. Örneğin; “Ellerini yıkıyor musun?” yerine, “Okuldaki sabununuzun kokusu güzel mi?”, “Sınıfınızı temizliyorlar mı?” yerine, “Sınıfınızı temizleyen teyzenin/amcanın adı ne?” gibi hem çocuğu hem de okulu hijyen konusunda test edecek sorularla olası yanlış tutumlara müdahale edilmeli” açıklamasında bulundu.

Enfeksiyon rahatsızlığı olan çocuklar evde dinlenmeli

Çocukların tuvalete, suya ulaşımının zor olduğu kalabalık okullarda enfeksiyon riskinin daha yüksek olduğunu vurgulayan Dr. Ayşe Sokullu ve Dr. N. Kemal Akpınar “Çünkü enfeksiyonlar en çok elle bulaşıyor. Özellikle grip virüsleri plastik ya da tahta gibi çocukların okulda dokundukları bazı eşyalarda 24

saate yakın barınabiliyorlar. En çok da damlacık enfeksiyonuyla bulaşan virüsler; öksürme, aksırma ile havaya asılı kalan tükürük parçalarında yaşıyor. Dolayısıyla kalabalık olduğunda çocukların bu havayı soluması da kolaylaşıyor. Herhangi bir enfeksiyon hastalığına yakalanan çocukların, enfeksiyonu diğer çocuklara bulaştırmamaları için evde istirahat etmeleri, okula gitmemeleri en ideal önlem. Ayrıca hastalıkların artış gösterdiği kış döneminde çocukların da okullardaki hasta olan arkadaşlarıyla öpüşmemesi veya sarılmaması, hasta olan arkadaşlarının kullandığı materyalleri kullanmaması da oldukça önemli. Genellikle istirahat, sıvı ve beslenme desteği ile üst solunum yolu enfeksiyonları ilaçsız bir haftada atlatılabiliyor. Fakat çocuğun ateşini düşürmede ve besin desteği konusunda zorlanma söz konusuysa, kusma oluyorsa ve ailede havale öyküsü varsa evde tedavi yönetimi zor olacaktır. Bu noktada tedavinin donanımlı bir sağlık merkezinde yapılması daha uygundur. Tedavi için, ağızdan ilaç vermek zor olduğu için ateş düşürücüler damardan verilerek çocuğun daha kısa sürede toparlanması sağlanır” dedi.

İlk çocuklar daha sık hastalanıyor

Okul çağı çocukların enfeksiyona neden olan mikroorganizmalara duyarlılıklarının, anne ve babaların bazı tutumlarına göre de değişkenlik gösterebildiğini belirten Dr. Ayşe Sokullu ve Dr. N. Kemal Akpınar “Aşırı koruyucu tutumlar; örneğin, çocukların parkta, sokakta veya bahçede oynamasına engel olmak, doğanın mikroorganizmalarıyla tanışmalarını da engelliyor. Bu da çocukların o mikroorganizmalara yanıtının daha düşük seviyede kalmasına ve şiddetli enfeksiyon geçirmelerine sebep olabiliyor. Çocuk mikroorganizmalarla ne kadar erken tanışırsa, okul çağında karşılaşacağı enfeksiyonları da o kadar kolay atlatabiliyor. İkinci çocuklar genellikle, bebekliklerinde hasta olup okula başladıklarında pek hasta olmazlar. Bunun nedeni aslında, bebekken abi veya ablasının okuldan eve hastalık getirmesi ve daha bebekken geçirdiği bu hastalıklar nedeniyle okul çağında karşılaşacağı hastalıklara

bağışıklık kazanmasıdır. Fakat ilk çocuklar, yuvaya ya da ilkokula başladıklarında ilk defa kalabalık bir ortama girdikleri için bakterilerle karşılaşılıyor ve okulda daha sık enfeksiyon geçiriyorlar” açıklamasında bulundu.

Her enfeksiyona antibiyotik tedavisi yapılamalı

Egzersiz her şeyde olduğu gibi enfeksiyonlara karşı bağışıklık sistemini güçlendirmede de son derece faydalı olduğunu anlatan Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Ayşe Sokullu ve Dr. N. Kemal Akpınar sözlerini şöyle sürdürdü: “Ancak çocuklar çok hareketli olduklarından zaten egzersiz yapmış gibi oluyorlar. Bunun yanında haftanın bir günü 1-2 saat için çocuğu basketbol, yüzme, futbol gibi bir aktiviteye göndermek spor değil, bir hobi olarak kabul edilmelidir. Çünkü egzersiz, gün içinde düzenli yapılan bir aktivitedir. Düzenli egzersiz, çocukların gelişiminde ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde oldukça faydalı. Üst solunum yolları enfeksiyonlarında, örneğin çocuğun çok ateşi varsa, halsiz ve iştahsız ise, bunlara karşın burun akıntısı ve öksürük yoksa, muayenesinde bakteriyel enfeksiyon çıktığında, bazen erkenden antibiyotik verilebiliyor. Ancak çocuğun ateşi 40 derecede seyrediyorsa, burun akıntısı, öksürük, iştahsızlık, keyifsizlik, boğazda pembeleşen bir görüntü ve bademciklerde şişlik varsa, çocuğun kendi direnciyle atlatması beklenmelidir. Çünkü bu belirtiler bir virüs enfeksiyonuna aittir ve antibiyotik ile iğne tedavisi yapılmamalıdır. Çocuğun bağışıklık sistemi zayıfsa virüslerin olduğu zemine bakteriyel etkenler yerleşebilir. Buna bağlı olarak, sinüzit, ortakulak iltihabı, zatürre, bronşit gibi rahatsızlıklar da gözlemlenebilir. Bu, fırsatçı mikroorganizmaların kolaylıkla enfeksiyon yapabilme potansiyelinden kaynaklanır. Bu durumda antibiyotik tedavisinin gerektiğini söyleyebiliriz. Virüs enfeksiyonlarına yakalanmış çocuklarda bağışıklık sistemi savaşı söz konusudur. Bazı çocuklar bu savaşı 1-2 günde, bazıları ise 10 günde yenebiliyor. Fakat erken atlatanın bağışıklık sisteminin daha

kuvvetli, geç atlatanın daha zayıf olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar mevcut değil. Her ocuğun -özellikle 5-6 yaş altında- en az bir defa ateşlenme veya enfeksiyon geçirme olasılığı vardır. Fakat çok sık bademcik enfeksiyonu geçiren, bundan dolayı yataklara düşen, hatta bronşit ve zatürre olan bir çocukta, tekrarlayan ishaller, normalde sağlıklı bir bireyde sıklıkla görülmeyen osteomyelit (kemik iltihabı, eklem iltihabı), tekrarlayan menenjit, bronşit ve zatrreler “Bağışıklık sisteminde zayıflık var mı?” sorusunu akla getiriyor. Böyle durumlarda ve gelişimsel olarak da akranlarından geri olan çocuklarda birtakım incelemeler yapmak gerekebiliyor.”

Günde bir bardak süt çocukları koruyor

Günde bir bardak sütün, özellikle ilkokul çağındaki çocuklarda, kemik gelişimi, genel sağlık ve boy uzama için gerekli olduğunu aktaran Dr. Ayşe Sokullu ve Dr. N. Kemal Akpınar “Eğer ocuğun süte karşı özel bir reaksiyonu yoksa günde bir bardak sütle desteklenmesi gerekir. İkinci bir bardak süt, ocuk isterse verilebilir ancak daha fazlası hem iştahı kapatma hem de kabızlık ya da kansızlığa neden olabileceğinden verilmemelidir” dedi.

ENFEKSİYONLARDAN KORUYUCU BESLENME ÖNERİLERİ

Okul ağındaki çocuklarda bağışıklık sisteminin güçlenmesi için;

- Gne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı, biraz karbonhidrat, protein ve yağ alınmalıdır. Bunun için; meyveli yoğurt, tahıllı karışım veya evde yapılmış çok şekerli olmayan bir kek uygundur. Alınması gereken günlük kalori için kahvaltayı tatlandırmak da önemli; pekmez ve bal menüde olabilir.
- Kış mevsiminde özellikle; lif içeriği açısından armut, C vitamini açısından zengin narenciye, yeşilliklerden en az biri (ıspanak, pazı, brokoli, maydanozlu yemekler)

yenmelidir.

- Peynir, süt ya da yoğurt gibi süt ürünlerinden en az biri tercih edilmelidir. Ayrıca demir bakımından zengin yiyeceklerin yanında yoğurt yenmemelidir. Aksi takdirde besinin demir değeri azalacaktır.
- Mısır gevrekleri de içinde Őeker olduğundan, çok fazla abartılmamak Őartıyla yenebilir.
- Yapılan yemeklerin içine nane gibi birtakım faydalı otlar eklenebilir.
- Hazır paket gıdalar, Őekerlemelerden uzak durulmalıdır (Bu anlamda çocuklara abur cubur reklamları izletilmemelidir).
- GüneŐe çok çıkmamıŐ ocuklarda D vitamini desteği yapılmalıdır.
- Haftada iki kez balık gibi Omega 3'ten zengin yiyecekler yenmeli ancak kış boyunca Omega 3 tabletleri alma mecburiyeti yoktur. Özel dönemlerde, sınav gibi stresli durumlarda ya da dönemsel beslenme bozukluğu olduğunda balık yağıyla Omega 3 takviyesi yapılabilir.
- Kuru meyve ve yemiŐler yenmelidir.