

**Temat:**

Profilaktyka chorób układu oddechowego u dzieci.

**Prowadzący**

Pielęgniarka

**Odbiorcy**

- Pacjenci
- Rodzina i opiekunowie pacjentów

**Cel ogólny**

Poszerzenie wiedzy uczestników na temat sposobów zapobiegania chorobom układu oddechowego oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych

| Miejsce      | Czas zajęć   | Metody i techniki                      |
|--------------|--------------|----------------------------------------|
| Sala chorych | 5 - 10 minut | - rozmowy indywidualne,<br>- dyskusja, |

**Plan edukacji**

1. Rozpoczęcie edukacji – przedstawienie się
2. Przedstawienie tematu i celu edukacji
3. Realizowanie zagadnienia
4. Ocena skuteczności realizowanej edukacji

**TREŚĆ WYKŁADU**

Co to jest infekcja dróg oddechowych?

**Infekcja dróg oddechowych** to zakażenie wywołane przez drobnoustroje, najczęściej wirusy, rzadziej bakterie lub grzyby, które atakują narządy odpowiedzialne za oddychanie.

We zależności od lokalizacji wyróżnia się:

**a). Infekcje górnych dróg oddechowych** - dotyczą narządów położonych powyżej tchawicy:

- nosa (np. nieżyt nosa, przeziębienie),
- zatok przynosowych (zapalenie zatok),
- gardła (zapalenie gardła),
- migdałków podniebiennych (angina),
- krtani (zapalenie krtani).

**Typowe objawy:** katar, ból gardła, chrypka, kichanie, kaszel, gorączka.

**b). Infekcje dolnych dróg oddechowych** - obejmują:

- tchawicę (zapalenie tchawicy),
- oskrzela (zapalenie oskrzeli),
- oskrzeliki (zapalenie oskrzelików),
- płuca (zapalenie płuc).

**Typowe objawy:** nasilony kaszel, duszność, odkrztuszanie wydzieliny, ból w klatce piersiowej, gorączka, osłabienie.

## Czynniki sprzyjające zakażeniom dróg oddechowych

- Obniżona odporność organizmu (np. w wyniku przewlekłych chorób, stresu, przemęczenia).
- Kontakt z osobami chorymi na infekcje dróg oddechowych.
- Nieprzestrzeganie zasad higieny, zwłaszcza nieregularne mycie rąk.
- Palenie tytoniu oraz narażenie na bierne palenie.
- Zanieczyszczenie powietrza, smog, pyły i substancje drażniące.
- Przebywanie w dużych skupiskach ludzi, szczególnie w okresach zwiększonej zachorowalności.
- Niedobory witamin i składników mineralnych wynikające z nieprawidłowej diety.
- Brak aktywności fizycznej i niewystarczająca ilość snu.
- Wychłodzenie organizmu oraz częste zmiany temperatury otoczenia.
- Choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, astma, POChP czy choroby serca.
- Alergie i przewlekłe choroby górnych dróg oddechowych, które osłabiają naturalne mechanizmy obronne.
- Brak zalecanych szczepień ochronnych przeciw chorobom zakaźnym.

## Jak często występują infekcje dróg oddechowych?

Infekcje dróg oddechowych są najczęstszą przyczyną zachorowań u dzieci. Wynika to z niedojrzałości układu odpornościowego oraz częstych kontaktów z rówieśnikami.

- **Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym** chorują średnio **6–8 razy w roku**.
- **Dzieci uczęszczające do żłobka lub przedszkola** mogą przechodzić nawet **8–12 infekcji rocznie**.
- Większość zakażeń stanowią infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych (przeziębienia).

Częstsze infekcje u dzieci są zwykle związane z kształtowaniem się odporności i nie muszą świadczyć o chorobie układu immunologicznego. Wraz z wiekiem liczba zachorowań zazwyczaj się zmniejsza.

## Objawy infekcji dróg oddechowych

Objawy zależą od rodzaju zakażenia oraz od tego, czy dotyczy ono górnych czy dolnych dróg oddechowych. Najczęściej występują:

### Objawy ogólne

- gorączka lub stan podgorączkowy,
- osłabienie i zmęczenie,
- brak apetytu,
- rozdrażnienie, płaczliwość,
- bóle mięśni i głowy (u starszych dzieci).

### Objawy ze strony górnych dróg oddechowych

- katar,
- zatłoczony nos,
- kichanie,
- ból gardła,
- chrypka,
- kaszel.

### Objawy ze strony dolnych dróg oddechowych

- nasilony kaszel (suchy lub mokry),
- odkrztuszanie wydzieliny,

- świszczący oddech,
- przyspieszony oddech,
- duszność,
- ból w klatce piersiowej.

#### Objawy wymagające pilnej konsultacji lekarskiej

- trudności w oddychaniu,
- sinienie ust lub skóry,
- bardzo wysoka gorączka utrzymująca się mimo leczenia,
- odwodnienie (suchość w ustach, mała ilość moczu),
- znaczne osłabienie lub senność,
- utrata przytomności lub drgawki.

#### Co robić w przypadku infekcji dróg oddechowych u dzieci?

1. Zapewnić dziecku odpoczynek i odpowiednią ilość snu.
2. Dbać o nawodnienie organizmu – podawać wodę, herbatki, zupy oraz inne płyny odpowiednie do wieku dziecka.
3. Kontrolować temperaturę ciała i w razie potrzeby stosować leki przeciwgorączkowe zgodnie z zaleceniami lekarza lub ulotką.
4. Regularnie wietrzyć pomieszczenie oraz utrzymywać odpowiednią wilgotność powietrza.
5. Oczyszczać nos z wydzieliny (np. przy użyciu soli fizjologicznej i aspiratora u młodszych dzieci).
6. Stosować się do zaleceń lekarza dotyczących leczenia.
7. Ograniczyć kontakt z innymi dziećmi, aby zmniejszyć ryzyko przenoszenia zakażenia.
8. Obserwować stan dziecka i zwracać uwagę na ewentualne pogorszenie objawów.
9. Higiena i zapobieganie zakażeniom.

#### Kiedy zgłosić się do lekarza?

Należy skonsultować się z lekarzem, gdy:

- gorączka jest wysoka lub utrzymuje się dłużej niż kilka dni,
- występują trudności w oddychaniu lub duszność,
- dziecko odmawia picia i jedzenia,
- pojawiają się objawy odwodnienia,
- stan dziecka wyraźnie się pogarsza,
- infekcja dotyczy niemowlęcia.

#### Leczenie infekcji dróg oddechowych u dzieci

Leczenie zależy od rodzaju infekcji (wirusowej lub bakteryjnej), nasilenia objawów oraz wieku dziecka. W większości przypadków infekcje mają charakter wirusowy i leczenie jest **objawowe**.

##### a). Leczenie objawowe (najczęstsze)

- Odpoczynek i oszczędzający tryb życia
- Nawadnianie (woda, herbatki, płyny)
- Leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe (np. paracetamol, ibuprofen – zgodnie z dawkowaniem dla dzieci)
- Oczyszczanie nosa (sól fizjologiczna, aspirator)
- Nawilżanie powietrza w pomieszczeniu
- Inhalacje z soli fizjologicznej (ułatwiają oddychanie i rozrzedzają wydzielinę)

##### b). Leczenie przyczynowe

- **Antybiotyki** – tylko w przypadku zakażeń bakteryjnych i wyłącznie na zlecenie lekarza
- Leczenie chorób współistniejących (np. astmy)

#### c). Leczenie wspomagające

- syropy łagodzące kaszel (zgodnie z wiekiem dziecka),
- preparaty ułatwiające odkrztuszanie (w wybranych przypadkach),
- odpoczynek w odpowiednich warunkach (świeże, wilgotne powietrze).

#### d). Czego nie należy robić

- nie stosować antybiotyków bez zaleceń lekarza,
- nie podawać leków „na własną rękę” bez konsultacji,
- nie przegrzewać dziecka.

### Profilaktyka chorób układu oddechowego

Profilaktyka chorób układu oddechowego to wszystkie działania mające na celu **zapobieganie infekcjom i chorobom przewlekłym układu oddechowego**, a także ograniczanie ich skutków i powikłań.

## 1. Profilaktyka pierwotna (zapobieganie zachorowaniu)

### A. Higiena osobista

- częste i prawidłowe mycie rąk (szczególnie przed jedzeniem i po powrocie do domu),
- unikanie dotykania twarzy brudnymi rękami,
- zasłanianie ust i nosa podczas kaszlu i kichania (łokieć, chusteczka jednorazowa),
- używanie jednorazowych chusteczek i ich natychmiastowe wyrzucanie.

### B. Szczepienia ochronne

- szczepienia przeciw grypie,
- szczepienia przeciw pneumokokom,
- szczepienia zalecane zgodnie z kalendarzem szczepień,
- ograniczanie ryzyka ciężkich powikłań infekcji.

### C. Unikanie czynników zakaźnych

- ograniczanie kontaktu z osobami chorymi,
- unikanie dużych skupisk ludzi w sezonie infekcyjnym,
- izolacja osób z objawami infekcji.

## 2. Profilaktyka środowiskowa

### A. Jakość powietrza

- unikanie smogu i zanieczyszczeń,
- sprawdzanie indeksu jakości powietrza,
- w dni smogowe ograniczenie aktywności na zewnątrz,
- stosowanie masek antysmogowych w razie potrzeby.

### B. Warunki w pomieszczeniach

- regularne wietrzenie pokoi (nawet zimą),
- utrzymywanie odpowiedniej wilgotności powietrza (ok. 40–60%),
- unikanie przegrzewania pomieszczeń,
- usuwanie kurzu i alergenów.

### 3. Profilaktyka związana ze stylem życia

#### A. Odporność organizmu

- zdrowa, zbilansowana dieta bogata w witaminy (A, C, D, E),
- odpowiednia ilość snu,
- regularna aktywność fizyczna,
- hartowanie organizmu (stopniowe przyzwyczajanie do temperatur).

#### B. Unikanie używek

- brak palenia tytoniu,
- unikanie biernego palenia,
- ograniczenie ekspozycji na dym i substancje drażniące.

### 4. Profilaktyka w grupach ryzyka (np. dzieci, seniorzy)

- regularne kontrole lekarskie,
- szybkie leczenie infekcji,
- szczególna dbałość o higienę,
- szczepienia zalecane,
- unikanie wychłodzenia organizmu.

### 5. Edukacja zdrowotna

- uczenie prawidłowych nawyków higienicznych od najmłodszych lat,
- zwiększanie świadomości zagrożeń (smog, palenie, infekcje),
- promowanie zdrowego stylu życia.

### Metody oceny skuteczności przeprowadzonej edukacji.

#### Pytania kontrolne:

1. Jakie działania pomagają zapobiegać infekcjom dróg oddechowych?
2. Dlaczego mycie rąk jest ważne w profilaktyce chorób oddechowych?
3. Jakie nawyki pomagają zmniejszyć ryzyko infekcji?
4. Jakie działania podejmujemy w sezonie zwiększonej liczby infekcji?
5. Jakie znaczenie mają szczepienia w zapobieganiu chorobom układu oddechowego?

#### Literatura:

Główny Inspektorat Sanitarny (GIS), <https://www.gov.pl/web/gis> – zalecenia dotyczące higieny, szczepień i zapobiegania infekcjom

*Pediatric and Pediatric Nursing*, pod red. Krystyny Piskorz-Ogórek i Macieja Kaczmarek, wyd. HELP MED. TD