



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ

Το φθινόπωρο παρατηρείται έξαρση στις ιώσεις όμως με την κατάλληλη πρόληψη μπορούμε να τις αποφύγουμε.

Μετά τον γάμο, το επόμενο λογικό βήμα, είναι συνήθως η απόκτηση απογόνων. Τα παιδιά γίνονται οι πρωταγωνιστές της ζωής μας. Είναι το μέλλον, η ελπίδα για αλλαγή. Δύο είναι τα πιο βασικά θέματα που πρέπει να τους εξασφαλίσουμε σε υψηλό επίπεδο: η παιδεία και η υγεία. Παρ' όλη τη ραγδαία εξέλιξη των μεθόδων πρόληψης και θεραπείας στον τομέα της Ωτορινολαρυγγολογίας, παρατηρείται αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης παθήσεων, ιδιαίτερα στις παιδικές ηλικίες που το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ανώριμο. Η ανησυχητική έξαρση των αλλεργιών αποτελεί παράγοντα αύξησης της συχνότητας των ΩΡΑ παθήσεων και επηρεάζεται από την κακή διατροφή και τα «πλούσια» σε αλλεργιογόνα παιδικά δωμάτια. Η αλλεργική ρινίτιδα δημιουργεί ισχυρή προδιάθεση για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού και λειτουργεί ερεθιστικά για τα αυτιά, τα ιγμόρεια, τον λαιμό, τους βρόγχους, την τραχεία και τον λάρυγγα. Επίσης, η αναγκαιότητα του παιδικού σταθμού από πολύ μικρή ηλικία, λόγω της αύξησης του αριθμού των εργαζόμενων μητέρων, οδήγησε σε αύξηση της νοσηρότητας, κυρίως με λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού όπως η ωτίτιδα, η αμυγδαλίτιδα, οι ρινιτίδες. Ο συγχρωτισμός με άλλα παιδιά, ιδιαίτερα τις περιόδους που παρατηρείται έξαρση των λοιμώξεων, οδηγεί σε πολύ συχνές λοιμώξεις. Μερικές από τις βασικές μεθόδους πρόληψης βρίσκουν εφαρμογή στην καθημερινότητα των παιδιών, όπως το συχνό πλύσιμο με νερό και σαπούνι και όχι απλή εφαρμογή αντισηπτικών, η σωστή φροντίδα των νυχιών που εύκολα μαζεύουν μικρόβια καθώς και

η ενίσχυση της διατροφής με φρούτα και λαχανικά. Ας μη λησμονούμε βέβαια και την ευεργετική συνεισφορά του αθλητισμού στη γενικότερη ενίσχυση της υγείας των παιδιών μας. Κρεατάκια και αμυγδαλές: Σε πολλές περιπτώσεις είναι απαραίτητος ο συνδυασμός των προληπτικών μέτρων με κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή ή ακόμα και με χειρουργική αντιμετώπιση. Τα κύρια προβλήματα που έχουν ένδειξη για χειρουργείο στην παιδική ηλικία είναι οι άνοιες και το ροχαλιτό που οφείλονται συνήθως στα μεγάλα κρεατάκια και στις υπερτροφικές αμυγδαλές και σπανιότερα σε ατρησία των ρινικών χοανών, επίμονη παρουσία υγρού στα αυτιά ή οι υποτροπιάζουσες αμυγδαλίτιδες. Όλα αυτά καθιστούν απαραίτητη την παρακολούθηση του παιδιού και από τον ωτορινολαρυγγολόγο – ο οποίος, ως ειδικός, θα θέσει την ένδειξη για έγκαιρη και εξατομικευμένη χειρουργική αντιμετώπιση των παραπάνω προβλημάτων ώστε να αποφευχθούν χρόνια προβλήματα υγείας. Συνοψίζοντας, οι μοντέρνες χειρουργικές μέθοδοι είναι σε θέση να διορθώσουν άριστα και δίχως μετεγχειρητική ταλαιπωρία για το παιδί τα προβλήματα αυτά. Ωστόσο, ο θεμελιώδης στόχος της Ιατρικής είναι η πρόληψη. Συνεπώς, η παρακολούθηση από τον ειδικό είναι αναγκαία, καθώς οι γνώσεις του επιτρέπουν να δώσει χρήσιμες συμβουλές που αφορούν την κατανόηση του μηχανισμού και των αιτιών των καθημερινών ΩΡΑ προβλημάτων υγείας. Αυτό θα λειτουργήσει εκπαιδευτικά τόσο για το παιδί όσο και για τους γονείς, οι οποίοι με την αγάπη και την έμπρακτη εφαρμογή των μέτρων πρόληψης θα βελτιώσουν τη γενικότερη υγεία των παιδιών τους.



Ανατολή Παταρίδου, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Κεφαλής & Τραχήλου ΠΑΙΔΟ - ΩΡΛ, Επιστημονική Συνεργάτης του Νοσοκομείου Υγεία – Μητέρα, patariidou.gr