



Sfaturi de la medicul pediatru: cum ne protejăm copiii la început de an școlar

Începutul unui nou an școlar aduce bucurie, dar și provocări pentru sănătatea celor mici. Clasele pline, pauzele zgomotoase și zilele mai reci cresc riscul de îmbolnăvire. În acest context, în care cazurile de Covid-19 sunt din nou în creștere și gripa A circulează frecvent, părinții se întreabă cum își pot sprijini copiii să rămână sănătoși.

Ca medic pediatru, vă împărtășesc câteva recomandări simple, dar esențiale.

1. Alimentație pentru o imunitate puternică. Un copil alimentat corect este un copil mai protejat. Asigurați-i zilnic fructe și legume proaspete, bogate în vitamine, proteine de calitate (pește, carne slabă, ouă, leguminoase), suficiente lichide, apa rămâne cea mai bună alegere, dulciuri și băuturi carbogazoase doar ocazional.



2. Igienă și prevenție la școală și acasă. Igiena este primul zid de apărare împotriva virusurilor. Reamintiți copilului să se spele pe mâini cel puțin 20 de secunde, cu apă și săpun. Puneți-i în ghiozdan șervețele umede și dezinfectant. Aerisiți zilnic locuința și încurajați-l să evite atingerea feței cu mâinile murdare.

3. Suplimente și stil de viață. Vitamina D3, vitamina C și probioticele pot fi de ajutor, dar numai la recomandarea

medicului pediatru pentru că în general, copiii sănătoși nu au nevoie de suplimente. Somnul odihnitor și mișcarea zilnică sunt la fel de importante ca orice supliment.

Adoptarea acestor măsuri simple poate reduce riscul de îmbolnăvire și răspândirea virusurilor în colectivități.

Cum diferențiem Covid-19 de Gripa A?

Simptomele pot fi asemănătoare, dar există câteva detalii care fac diferența.

În infecția SARS-Cov-19 la copii apare tuse seacă persistentă, oboseală accentuată, pierderea mirosului sau gustului, febră moderată, uneori tulburări digestive (scaune diareice, vărsături).

Gripa A la copii, debut brusc cu febră mare (39-40°C), frisoane și dureri musculare puternice, dureri de cap și gât, tuse productivă, nas înfundat, pierderea mirosului/gustului apare foarte rar.

Diferența principală: gripa A apare brusc și cu febră înaltă, pe când Covid-19 evoluează mai lent și are manifestări mai variate.

Când trebuie să ajungeți la medic? Dacă copilul prezintă febră înaltă ($\geq 39^\circ\text{C}$) sau care persistă mai mult de 3 zile, tuse intensă sau respirație dificilă, otalgie (durere de ureche) sau odinofagie severă, copil apatic, lipsit de energie sau care refuză să bea lichide, sau simptome care nu se ameliorează cu măsuri simple.

Nu administrați antibiotice fără recomandare medicului pentru că acestea nu sunt eficiente în viroze și pot face mai mult rău decât bine copilului.

Cu ce alte boli frecvente de sezon ne confruntăm?

Răcelile (viroze respiratorii) cele mai frecvente se manifestă cu obstrucție nazală (nas înfundat), strănut, tuse ușoară și febră moderată.

Faringite și amigdalite se manifestă cu dureri de gât, dificultăți la înghițire, uneori febră. Pot fi virale sau bacteriene (streptococ).

Otitele adesea apar ca o complicație a răcelilor, cu durere de ureche și febră.

De multe ori simptomele se suprapun, iar părinții pot fi confuzi. Consultul medical este cel care stabilește diagnosticul corect.

Mesajul medicului pediatru pentru părinți

Nu vă alarmați, dar rămâneți atenți. La orice simptom febril sau respirator, consultați medicul și faceți testarea necesară. Printr-o alimentație echilibrată, igienă riguroasă, odihnă și o bună comunicare cu medicul pediatru, copiii pot începe anul școlar mai protejați și mai liniștiți. Sănătatea copiilor depinde de prevenție și de vigilența părinților.



Dr. Țircă Diana
medic specialist pediatru



Acest articol vine din seriile dedicate bolilor transmise prin consumul de fructe de mare, care vor continua în edițiile viitoare, un demers valoros pentru cititori, și ne bucurăm că beneficiem de expertiza doamnei doctor Damian Elena, medic primar boli infecțioase și medic specialist în medicină generală.

Toxicitatea tetrodotoxinei (TTX)

Intoxicația paralică cu crustacee

Intoxicația paralică cu crustacee (PSP) are loc în întreaga lume, dar este cea mai cu frecvență în apele temperate, în special în lacul coastelor Pacificului și Atlanticului din America de Nord, inclusiv Alaska. De asemenea, au fost raportate cazuri din țări precum Filipine, China, Chile, Scoția, Irlanda, Noua Zeelandă și Australia. PSP nu este doar cea mai comună formă de otrăvire cu crustacee, dar este și cea mai mortală cu o rată a mortalității de 6% la nivel mondial (mai mare în țările în curs de dezvoltare).

Agentul cauzat este Saxitoxina, care este produsă de dinoflagelate (microalge) ingerate de crustaceele bivalve care se hrănesc prin filtrare (de exemplu: stridii, scoici), care concentrează toxina și sunt consumate ulterior de prădători, inclusiv de oameni.

Saxitoxina este una dintre cele mai puternice neurotoxine cunoscute. Se estimează că 0,5-1mg pot fi fatale și pentru oameni.

Acționează similar cu TTX prin faptul că blochează canalele de sodiu sensibile la tensiune, care, la rândul lor, perturbă conducerea nervoasă și duce la anomalii neurologice motorii și senzoriale.

PSP apare de obicei în focare și este observată cel mai frecvent la cultivatorii de agrement.

Simptomele apar în decurs de 15 minute până la 3 ore și includ parastezii ale gurii, feței și membrelor, cu greață, vărsături și diaree.

Este descrisă adesea o senzație de plutire. Disforia, ataxia, slăbiciune și paralizia mușchilor scheletici (care duc la insuficiență respiratorie) pot apărea în decurs de 2-12 ore în intoxicații severe și pot persista până la 72 de ore, până la o săptămână.

Moartea din cauza PSP are loc secundar paraliziei mușchilor respiratorii. Principalul tratament pentru PSP este îngrijirea de susținere similară cu cea pentru otrăvirea peștilor puffer (otrăvirea TTX).

Ventilația mecanică este indicată în cazul funcției respiratorii insuficiente.

Intoxicații neurotoxice cu crustacee

Intoxicația neurotoxică cu crustacee (NSP) a fost raportată de pe coasta de sud est a Statelor Unite, Golful Mexic, Caraibe și Noua Zeelandă. NSP este cauzată de brevetoxine care sunt produse de dinoflagelate (microalge) ingerate de crustacee bivalve care se hrănesc prin filtrare (de exemplu: stridii, scoici) care concentrează toxina și sunt ulterior consumate de prădători, inclusiv de oameni.



Au fost raportate plângere respiratorii și iritarea ochilor din cauza expunerii la aerosoli de la valuri, care se sparg în apropierea plajelor.

La fel ca multe toxine marine, brevetoxinele sunt fără gust, inodore și stabile la căldură. Ele sunt similare cu ciguatoxinele și prin faptul că sunt deschizători de canale de sodiu care provoacă efecte neuroexcitatoare. Acest sindrom se aseamănă cu otrăvirea cu ciguatera, dar fără o componentă paralică și poate dura de la câteva ore până la câteva zile.

Deși brevetoxinele se pot acumula în mușchi și viscerele peștilor, nu există cazuri documentate de NSP după consumul de pește la om, astfel NSP și CFP și pot fi diferențiate cu un istoric complet al consumului de fructe de mare.

Boala cu NSP este mai ușor decât cea cu PSP. Debutul simptomatologiei variază de la 15 minute la 18 ore după ingestie, iar durata toxicității variază de la 1 la 72 ore (de obicei mai mică de 24 de ore). Simptomele de prezentare includ gastroenterită, arsuri rectale, parestezii ale feței, trunchiului și membrelor, mialgii, ataxie, vertij și inversarea senzației de cald/rece. Alte caracteristici mai puțin frecvente includ tremor, disfagie, bradicardie, scăderea reflexelor și midriază. Tratamentul este îngrijire și susținere.

(continuare în numărul următor)

Dr. Damian Elena,
medic primar Boli Infecțioase,
medic specialist Medicină Generală





Ne scriu cititorii noștri!

Mulțumim domnului farmacist Adrian Ienin pentru articolul valoros și inspirațional pe care l-a împărtășit în paginile ziarului nostru. Apreciam implicarea și dorința de a contribui la educația și sănătatea comunității. Îi invităm pe toți cititorii să ne trimită, în continuare, articole relevante și interesante -vocea dumneavoastră contează!

Redacția

Lecțiile trecutului sau fanteziile viitorului

Este foarte ușor să clasifici oamenii în optimiști și negativiști. Cei mai mulți consideră că este mai bine să fii optimist, dar de multe ori poate fi o capcană!

Diferența dintre un optimist și un negativist

Un **optimist** poate considera că lui nu i se poate întâmpla nimic, nu se uită în trecut și nu analizează din experiențele celorlalți. Astfel nu înțelege ce i s-ar putea întâmpla dacă face lucrurile într-un anumit fel.

Pe de cealaltă parte **negativiști** pot să se uite foarte mult în trecut și să nu observe beneficiile care vin de la noile descoperiri.



Dar de multe ori în sănătate este mai bine să **înțelegi lecțiile trecutului** decât să te bazezi pe **fanteziile viitorului**, respectiv pe speranța că într-o zi se va descoperi tratamentul minune care ne va vindeca de orice boală!

Deși multe persoane încă speră în inventarea pastilei minune, este mult mai înțelept să învățăm din ceea ce se știe deja.

Top 10 lecții ale trecutului în sănătate

O să facem un **top 10 lecții ale trecutului**, și sper să le surprindem pe cele mai importante, care să te ajute să ai o viață sănătoasă:

Consumă alimente cât mai integrale și cât mai puțin gătite sau procesate;

Fă sport și mișcare, măcar puțin în fiecare zi;

Consumă cât mai puțin zahăr și carbohidrați rafinați (făină albă, paste albe, patiserie, dulciuri, etc.);

Începe fiecare masă cu o salată de crudități;

Sunt prea multe studii despre fumat ca să consideri că ție nu ți se întâmplă nimic;

Bea suficientă apă de calitate, în fiecare zi;

Sănătatea emoțională este cel puțin la fel de importantă ca cea fizică;

Consumul excesiv de alcool dăunează grav sănătății;

Este în responsabilitatea ta să te preocupe sănătatea și educația asupra ei

Nu există o „pastilă magică”, ci există determinare, consecvență și perseverență

Tu ce lecții ale trecutului mai poți adăuga?

Bucuros să te știu sănătos,

Farm. Adrian Ienin

SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

Clinica New Medical Proiect,
Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0338.401.490

- » **Cardiologie:** Dr. Rusu Maia
- » **Cardiologie pediatrică:** Dr. Arhip Anca
- » **Diabet, nutriție și boli metabolice:** Dr. Mihalache Daiana
- » **Endocrinologie:** Dr. Gațu Alina-Andreea
- » **Psihiatrie:** Dr. Constantin Simona Georgiana, Dr. Rădan Melania, Dr. Elisabeta Lavinia Șteful

Clinica New Medical Proiect,
Str. Victoriei, nr. 1A, Telefon 0338.401.656

- » **Boli infecțioase:** Dr. Damian Elena
- » **Endocrinologie:** Dr. Rotărescu Maria
- » **Medicină internă:** Dr. Neamțu Andrei
- » **Psihiatrie:** Dr. Chițurlea Raluca
- » **Oncologie:** Dr. Negoită Alexandra, Dr. Cîrlan Alexandru
- » **ORL:** Dr. Mihalcea Cătălin Constantin

Clinica New Medical Optic Vision,
Str. George Emil Palade, nr. 28, Telefon 0338.401.656

- » **Ofțalmologie:** Dr. Stan Patricia, Dr. Jica Alexandru

Impactul stresului profesional asupra stării de sănătate



Stresul a devenit în ultima decadă o componentă cu implicații din ce în ce mai apăsătoare în ceea ce privește starea noastră generală de sănătate. Acesta este prezent atât în viața de familie, cât și la muncă. Pentru a face față optim efectelor nocive ale stresului ar trebui să știm ce anume îl cauzează și cum putem să prevenim situațiile care ne aduc disconfort psihic și fizic.

Ca frecvență, stresul este a doua problemă de sănătate profesională în Europa. Se știe că majoritatea lucrătorilor europeni consideră stresul un factor uzual la locul lor de muncă. Cele mai frecvente cauze de stres sunt restructurările și nesiguranța locului de muncă, programul de muncă prelungit combinat cu volumul excesiv de muncă, salariile proaste, hărțuirea la locul de muncă și lipsa de organizare corectă a spațiului de muncă.

Când exigențele de la locul de muncă se asociază cu incapacitatea angajaților de a duce la îndeplinire sarcinile trasate, acestea generează disconfort psihic lucrătorilor, care pe lângă probleme de ordin psihic se pot confrunta și cu probleme de sănătate fizică cum ar fi afecțiunile cardiovasculare sau bolile musculoscheletale.

Sursele majore de stres la locul de muncă sunt următoarele:

- controlul inefficient al factorilor stresanți;
- incompetența, adică teama angajatului de a nu se încadra în standardele cerute;
- neclaritatea care ține de neînțelegerea corectă a îndatoririlor exacte pe care angajatul le are de îndeplinit;
- lipsa de comunicare, atât între angajați, cât și între angajat și angajator;
- lipsa sprijinului colegilor poate face uneori mai grea rezolvarea sarcinilor de muncă;
- presiunea termenelor și a sarcinilor;
- lipsa de coordonare ține de momentul când un angajat are mai mulți șefi care fiecare îi furnizează acestuia prea multe sarcini prioritare;
- responsabilitățile crescute pot genera angajatului frustrare, încredere și nervozitate suplimentară;
- importanța locului de muncă ține de faptul că dacă angajatul nu este într-adevăr motivat și nu consideră locul de muncă cu adevărat important, acesta devenind o sursă constantă și periculoasă pe termen lung pentru psihic;
- condițiile de muncă inadecvate, improprii, locuri de muncă prost plătite;
- conflicte constante între angajați;
- conflicte între angajat și angajator;
- proiectarea necorespunzătoare a postului cu supraîncărcare sau sarcini mult prea simple și neinteresante, rutina zilnică pot genera stres la locul de muncă.

Epuizarea psihică - efecte negative

Epuizarea psihică reprezintă combinația dintre starea avansată de oboseală emoțională, depersonalizarea și reducerea sentimentului de realizare personală produsă la cei care lucrează cu oameni într-un post sau altul. Acest surmenaj psihic debutează prin oboseală emoțională care se manifestă prin frustrare, senzația de secătuire de muncă, lipsa dorinței de a mai lucra în colectivitate, oboseală matinală. Următorul stadiu este depersonalizarea manifestată prin insensibilitate profesională, nepăsarea față de problemele celor din jur, tratarea angajaților ca pe obiecte. Stadiul derealizării personale reduse se referă la incapacitatea angajatului de a face față eficient problemelor, acesta nu se mai simte atras de munca sa și nu se mai simte util la locul de muncă.

Găsirea unor modalități de a gestiona stresul și surmenajul de la locul de muncă nu înseamnă regândirea ambițiilor de carieră, ci mai degrabă a ne concentra mai mult asupra a ceea ce este cel mai important și anume propria persoană.

Sfaturi pentru a evita stresul la locul de muncă:

- recunoaște semnele de avertizare a epuizării tale psihice
- te simți copleșit, nu mai faci față eficient unor sarcini care înainte păreau banale, îți pierzi încrederea în tine și devii iritabil și retras;
- ai mai multă grijă de tine, fă pauze scurte, rezolvă cât poți pe ziua respectivă și treptat, fă alegeri pozitive;
- asigură prioritate problemelor urgente și importante, lasă-le deoparte pe cele care mai pot aștepta, dozează-ți eficient energia;
- construiește task-uri pe care să le urmezi organizat și constructiv;
- îmbunătățește-ți capacitatea de a gestiona și de a folosi emoțiile în scop constructiv și productiv;
- renunță la obiceiurile proaste;
- angajatorii trebuie să se impună prin calm, luciditate, organizare și să fie capabili să distribuie sarcinile potrivite fiecărui angajat în parte.

Să nu uităm importanța testărilor psihologice anuale pentru angajați, mai ales a celor care lucrează la înălțime, a celor care au sarcini cu răspundere și a celor care mănuiesc utilaje. În caz de surmenaj psihic angajatorul ar trebui să susțină angajatul financiar și moral prin încurajarea acestuia să participe la ședințe de consiliere psihologică.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist medicină de familie



Opiniile și părerile exprimate în articolele publicate sub semnătura autorilor au caracter strict personal și nu angajează în vreun fel răspunderea editorului sau a redacției.

Copyright: este autorizată orice reproducere, fără a percepe taxe, cu condiția indicării cu exactitate a numărului și a datei apariției publicației.

Echipa redacțională:
Redactor-șef Daniel Dobref;
Redactor Marius Stoian;
Redactor Iulian Cadulencu;
Redactor Sandu Popa;
Tehnoredactare computerizată
Iulian Cadulencu

Clinica NEW MEDICAL PROIECT
Telefon: 0772.153.310 Telefon fix: 0338.101.164
E-mail: newmedicalproiect@gmail.com /
office@newmedical.ro
<https://www.newmedical.ro/>

ISSN 3008 - 6043, ISSN-L 3008 - 6043