



# **MATERIAŁY EDUKACYJNE**

**DLA RODZICÓW/OPIEKUNÓW  
ORAZ DZIECI  
W ZAPALENIU GÓRNYCH  
I DOLNYCH DRÓG  
ODDECHOWYCH**



Zapalenie górnych i dolnych dróg oddechowych u większości pacjentów rozwija się w następstwie infekcji górnych dróg oddechowych, której towarzyszy uporczywy kaszel z odkrztuszaniem wydzieliny, często pojawia się wysoka gorączka powyżej 38st. C, ogólne złe samopoczucie i osłabienie z bólem mięśni, oddech staje się świszczący, chory niejednokrotnie odczuwa duszność.

Objawy te przypominają grypę lub przeziębienie, w przypadku ich nasilenia-niezbędna jest wizyta u lekarza i szczegółowa diagnostyka.

### **Jak rozpoznać chorobę u dziecka;**

Dziecko starsze samo obserwuje zmiany w sposobie oddychania, większą męczliwość, gorsze samopoczucie, nasilenie kaszlu czy uczucie duszności.

Zapalenie u małego dziecka objawia się;

- przyspieszonym, spłyconym oddechem,
- niepokojem, apatią,
- zblednięciem powłok skórnych czy zasinieniem okolicy ust i nosa,
- napadowym, męczącym kaszlem,
- widocznym ruchem skrzydełek nosa z zaciąganiem mięśni międzyżebrowych i przepony w przypadku duszności,
- męczliwością nasilającą się w trakcie płaczu i wysiłku związanego z karmieniem,

- przy duszności charczący oddech z fuczeniami i rżeniami,

W przypadku zaobserwowania powyższych objawów niezbędna jest wizyta u lekarza, który podejmie decyzję o sposobie leczenia i dalszego postępowania czy hospitalizacji.

### **Jak postępować w czasie choroby;**

- należy zapewnić odpowiedni mikroklimat; 18 – 20 st. C w pomieszczeniu gdzie przebywa dziecko, nawilżać powietrze (nawilżacz elektryczny lub mokre ręczniki przy łóżeczku dziecka) oraz zapewnić dopływ świeżego powietrza( przewietrzenie pomieszczenia w którym przebywa dziecko)
- ubierać dziecko w przewiewne bawełniane ubrania, często zmieniać bieliznę osobistą i pościelową, nie przegrzewać dziecka
- zalecana jest codzienna kąpiel dziecka
- układać dziecko w pozycji półwysokiej (ułożenie pośrednie między pozycją leżącą, a siedzącą pod kątem 30° ) i wysokiej ( dziecko w pozycji niemalże siedzącej, ułatwiającej oddychanie przez zmniejszenie ucisku na klatkę piersiową, zabezpieczone przed zsuwaniem się- z poduszką pod pośladkami)
- zapewnić dziecku spokój i wypoczynek
- karmić częściej w mniejszych ilościach, z przerwami na odpoczynek, często pić
- dbać o regularne wypróżnianie
- udrażniać drogi oddechowe poprzez toaletę nosa, /płukanie solą fizjologiczną, oczyszczanie z zalegającej wydzieliny za pomocą aspiratora/
- ułatwianie odkrztuszania wydzieliny poprzez inhalacje z soli fizjologicznej za pomocą inhalatora /ważne jest, aby wykonywać je w odpowiednich porach; godzinę przed lub po posiłku i 2 godziny przed snem



- stosować ćwiczenia oddechowe jako element zabawy ruchowej w różnych pozycjach, stojącej lub leżącej, ważne jest by wykonywane były systematycznie w przewietrzonym pomieszczeniu, przed jedzeniem lub 2-3 godz. po posiłku, np. dmuchanie balonu, torebki papierowej, rurki zanurzonej w butelce z wodą, kolorowej gazety, dmuchanie baniek mydlanych. Ważne jest by rozbudzać kreatywność dziecka, nie przymuszać i nie przedłużać ćwiczeń.

- wykonywać drenaż ułożeniowy po inhalacjach, układając dziecko głową ku dołowi pod kątem 45° na kolanach lub w łóżeczku

- ściśle przestrzeganie zaleceń dotyczących podaży leków wziewnych i innych zgodnie z zaleceniami lekarza i pielęgniarki.



### **Na czym polega profilaktyka;**

Profilaktyka jest bardzo ważna, zmniejsza ona ryzyko występowania objawów choroby. Stosując profilaktykę zapobiegamy infekcjom poprzez;

- częste przebywanie na świeżym powietrzu
- częste wietrzenie pomieszczeń w domu, dbanie o właściwy mikroklimat i wilgotność powietrza
- nieprzegrzewanie dziecka, ubiór dostosowany do pory roku i temperatury otoczenia
- dbanie o higienę dziecka i jego otoczenia, dokładnie myć i dezynfekować ręce
- unikanie pluszowych zabawek i przedmiotów gromadzących kurz
- unikanie przebywania w z dzieckiem w dużych skupiskach ludzi

- unikanie kontaktu z osobami chorymi
- stosowanie szczepień ochronnych
- właściwe odżywianie dziecka stosownie do wieku i zapotrzebowania kalorycznego
- zakaz palenia papierosów w pomieszczeniach gdzie przebywa dziecko i jego obecności.

### **Bibliografia:**

1. Materiały edukacyjne dla pacjentów i ich opiekunów. Praktyczne wskazówki wspierające edukację zdrowotną w pediatrii.
2. Peradzyńska J. : Choroby dróg oddechowych u dzieci. W gabinecie lekarza specjalisty, PZWL, Warszawa 2020
3. Zarzycka D. , Emeryk. A, . Pediatria I pielęgniarstwo pediatryczne, PZWL, Warszawa 2020
4. Feleszko. W. , Choroby układu oddechowego u dzieci dla pediatrów I lekarzy rodzinnych, PZWL, Wyd. I, Warszawa 2023

Opracowała: mgr pielęgniarstwa Elżbieta Biegańska

11.03.2025