

## **Óvodaérettség a gyermekorvos szemszögéből**

Az óvodáskor elérése és a gyermek óvodába kerülése nagy változás mind a gyermek, mind a gyermek környezete szempontjából. A család szűk, de személyes törődést biztosító légköréből bekerül az első igazi gyermekközösségbe, mely mind testi, mind lelki, mind szociális értelemben új feladatok elé állítja, úgy a gyermeket, mint a családot. Testi értelemben a legfontosabb változás a gyakori vírusfertőzések, főként az őszi és téli időszakban. Ennek oka egyrészt az, hogy a gyerek az addig megszokott „kórokozó” és „immunológiai” családi közegből kikerülve – a többi társa jóvoltából – sok, számára új kórokozóval kerül kapcsolatba, melyekre korábban még nem alakult ki immunitása. Ezek általában banális felső légúti vagy tápcsatorna vírusfertőzések, melyek járhatnak lázzal vagy anélkül, jellemzően 4-5 napon át. Nagyon gyakori, főleg az első évben az állandó nátha és éjszakai köhögés teljes jóllét és láztalanság mellett. Ez a vírus- és baktériumfertőzésekre adott folyamatos nyálkahártya-védekezés miatt alakul ki, ezáltal ugyanis a légúti nyálkahártya a kórokozók behatolását akadályozza meg, illetve azok folyamatos eltávolítását kísérli meg. szintén gyakori a hasmenés, hányás is, sőt a bárányhimlőn is az óvodában esik át a gyerekek többsége. Az óvodás korú gyermek immunrendszere már sokkal tökéletesebben működik, mint bölcsődés korban, de természetesen még sok a „tanulnivalója”, és ennek a tanulási folyamatnak természetes része a sok felső légúti hurut. Ilyen hurutos betegségek alkalmával célszerű otthon tartani a gyereket addig, míg állapota nem rendeződik, mert a félig betegen visszavitt gyerek csak újabb forrása lesz a további közösségi fertőzéseknek. Fülfájás vagy láz esetén mindenképpen lássa gyermekorvos a beteget, mert ritkán ugyan, de előfordulhat felülfertőződés, illetve bakteriális szövődmény is – óvodás korban viszonylag gyakori szövődmény a középfülgyulladás –, ami már antibiotikus kezelést is indokolhat. Ha nincs ilyenre szükség, akkor csak otthoni szerető ápolás és tüneti terápia javasolt orrszívással, lázcsillapítással, váladékoldással, hasmenés, hányás esetén diétával szükség szerint. a magyar gyakorlat szerint beteg gyerek gyógyulása után csak gyermekorvosi igazolással vihető újra az óvodai közösségbe. Ezt a házi gyermekorvos állítja ki orvosi vizsgálat után. A közösségbe adáskor fontos lenne a szülők szolidaritása is, ha az este hányós, hasmenéses, esetleg hőemelkedéses gyereket nem vinnék másnap közösségbe, abban a hiú reményben, hátha jobban lesz, mert ez újabb fertőző forrás lesz a többi gyerekre nézve. Szerencsés az a szülő, akinek munkája lehetővé teszi a hosszabb ápolást, vagy van „mozgósítható” nagyszülő, mert egy-két plusz nap otthon lábadozva mindig aranyat ér. mindezen problémák ellenére az óvodáskor mégis az egyik legboldogabb, leggondtalanabb időszak szülőnek, gyermeknek egyaránt. segítsük egymást, hogy még inkább az lehessen!

Budapest, 2014.

dr. Zonda Igor házi gyermekorvos klinikai immunológus és allergológus  
gondolatai nyomán