



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



# Ημερίδα με Θέμα

“Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ  
ΠΑΙΔΙΩΝ ΩΣ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ ΑΙΤΗΜΑ:  
ΓΝΩΡΙΖΩ-ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΩ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ”

*2 Ιουνίου 2014 / 14<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ιλίου*

**Αλεξάνδρα Κολοβού**

**Διαχείριση πανικού- Αλλεργίες-Πυρετός  
Παιδίατρος**

# Συναντάμε & στην παιδική ηλικία κρίσεις πανικού?

- Οι αγχώδεις διαταραχές μπορούν να εμφανιστούν σε όλους τους ανθρώπους & σε κάθε ηλικία
- Είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να βιώσουν σε κάποια ηλικία κρίση πανικού
- Η κρίση πανικού είναι η αίσθηση ενός εξουθενωτικού, ανεξέλεγκτου τρόμου, σαν να είναι κανείς πάρα πολύ άρρωστος, έτοιμος να πεθάνει ή να χάσει τα λογικά του
- Συνήθως το συναντάμε σε έφηβους & σε νεαρούς ενήλικες

# Ποια είναι τα συμπτώματα της κρίσης πανικού;

- Τα συμπτώματα που εμφανίζουν τα παιδιά στην κρίση πανικού είναι ίδια με εκείνα που εμφανίζουν οι ενήλικες
- Η κρίση πανικού μπορεί να ξεκινήσει με ένα ψυχολογικό σύμπτωμα, όπως με την αίσθηση ενός έντονου & επίμονου φόβου
- Στην κρίση πανικού υπάρχει αίσθηση έντονου φόβου ή δυσφορία, όπου ξαφνικά εμφανίζονται & κορυφώνονται μέσα σε 10 λεπτά της ώρας τέσσερα από τα παρακάτω συμπτώματα

# Συμπτώματα της κρίσης πανικού;

- 1) Ταχυκαρδία
- 2) Έντονος τρόμος
- 3) Ασφυξία
- 4) Δυσφορία στο θώρακα
- 5) Κοιλιακή ενόχληση
- 6) Αίσθημα ζάλης
- 7) Αισθήματα του μη πραγματικού
- 8) Φόβος επερχόμενης τρέλας
- 9) Φόβος θανάτου
- 10) Μούδιασμα ή  
μυρμηγκιάσματα
- 11) Ρίγη ή αίσθημα ζέστης
- 12) Αίσθημα λαχανιάσματος
- 13) Εφίδρωση

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί

- Εάν εμφανιστεί η κρίση πανικού **κατά τη διάρκεια του σχολείου ο Δάσκαλος** πρέπει να εξασφαλίσει με κάθε τρόπο τη σωματική ασφάλεια του παιδιού & κατόπιν να προσπαθήσει να το ηρεμήσει συζητώντας το ενώ ταυτόχρονα πρέπει κάποιος να ειδοποιήσει τους γονείς
- Σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι το παιδί υπάρχει πιθανότητα να βιώνει κρίσεις πανικού, καλό θα είναι να απευθυνθείτε σε ένα γιατρό
- Πρώτα πρέπει να το πάτε σε γιατρό για να αποκλείσετε το ενδεχόμενο να υπάρχει κάποια φυσική ανωμαλία
- Εάν δεν υπάρχει κάποια άλλη ασθένεια που να δικαιολογεί τις κρίσεις πανικού θα πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικό ψυχικής υγείας
- Σε πολλές περιπτώσεις οι κρίσεις πανικού αντιμετωπίζονται με φαρμακευτική αγωγή και με παράλληλη ψυχοθεραπεία

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί

- Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στην αντιμετώπιση αγχωγόνων καταστάσεων και στον έλεγχο των κρίσεων
- Παράλληλα με την ψυχοθεραπεία, μπορείτε να βοηθήσετε και εσείς το παιδί στο σπίτι προσπαθώντας να μην δημιουργούνται αγχωγόνες καταστάσεις όσο το δυνατό περισσότερο
- Μην είστε πολύ αυταρχικοί & μην πιέζετε το παιδί να είναι τέλειο
- Μην μαλώνετε με τον/την σύζυγο όταν μπορεί να σας ακούσει
- Το άγχος μέσα στην οικογενειακή ζωή μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση του παιδιού

# Αλλεργίες στα παιδιά

## Τι πρέπει να γνωρίζουμε



# Εισαγωγή

- Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια παγκόσμια ανησυχητική αύξηση της συχνότητας των αλλεργικών παθήσεων
- Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στα 4 παιδιά υποφέρει από κάποια αλλεργία



# Οι περισσότερες από τις αλλεργικές παθήσεις ..

- Είναι χρόνιες & ορισμένες δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο την ζωή του παιδιού αν δεν διαγνωσθούν έγκαιρα & αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά

# Στις κύριες αλλεργικές παθήσεις

## ➤ Περιλαμβάνονται :

- ✓ η αλλεργική ρινίτιδα
- ✓ η επιπεφυκίτιδα
- ✓ το αλλεργικό άσθμα
- ✓ η ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα)
- ✓ η τροφική αλλεργία,
- ✓ η φαρμακευτική αλλεργία
- ✓ η αλλεργία στα υμενόπτερα
- ✓ η κνίδωση-αγγειοοίδημα & η αναφυλαξία.

# Τι είναι η αλλεργία;

- Είναι το αποτέλεσμα της υπερβολικής αντίδρασης του ανοσοποιητικού συστήματος σε διάφορες ουσίες (π.χ. γύρεις δένδρων, τροφές) που φυσιολογικά δε θεωρούνται επιβλαβείς για τον οργανισμό
- Μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία & το άτομο που την αναπτύσσει δυνατό να μην αντιδρούσε στη συγκεκριμένη ουσία προηγουμένως

# Τι είναι τα αλλεργιογόνα & ποιος ο τρόπος δράσης τους;

- Είναι οι ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν τις αλλεργίες
- Οι κυριότερες κατηγορίες είναι τα αεροαλλεργιογόνα, τα τροφικά αλλεργιογόνα, τα φάρμακα & τα δηλητήρια υμενόπττερων

# Συχνότερα αεροαλλεργιογόνα

- Τα οποία μεταφέρονται με τον αέρα είναι αυτά που προέρχονται από γύρεις διαφόρων φυτών και δέντρων (π.χ. γρασίδι, ελιά, κυπαρίσσι), κατοικίδια ζώα (π.χ. επιθήλια & εκκρίσεις γάτας, σκύλου), ακάρεα οικιακής σκόνης (αφθονούν στο στρώμα, κλινοσκεπάσματα, χαλιά, χνουδωτά παιχνίδια) & σπόρους μυκήτων (μούχλας)
- Στα συνήθη τροφικά αλλεργιογόνα περιλαμβάνονται κυρίως πρωτεΐνες, που προέρχονται από το γάλα, το αυγό, το ψάρι και άλλα θαλασσινά, το σιτάρι, τους ξηρούς καρπούς & ορισμένα φρούτα & λαχανικά (π.χ. ροδάκινο, ντομάτα)

# Κύριες αλλεργικές παθήσεις & πώς εκδηλώνονται

- ✓ Αλλεργική ρινίτιδα
- ✓ Αλλεργική επιπεφυκίτιδα
- ✓ Αλλεργικό άσθμα
- ✓ Ατοπική δερματίτιδα – έκζεμα
- ✓ Τροφική αλλεργία
- ✓ Κνίδωση – αγγειοοίδημα
- ✓ Φαρμακευτική αλλεργία
- ✓ Αλλεργία στα υμενόπτερα

# Διάγνωση αλλεργικών παθήσεων

- Βασίζεται κυρίως στο λεπτομερές ιστορικό & την κλινική εικόνα, ενώ συχνά απαιτείται η διεξαγωγή εξειδικευμένων αλλεργιολογικών τεστ



# Δερματικά τεστ αλλεργίας

- Οι δερματικές δοκιμασίες νυγμού αποτελούν το πιο διαδεδομένο τεστ αλλεργίας
- Είναι αναίμακτες, ανώδυνες, ασφαλείς, απλές σαν τεχνική, γρήγορες, αξιόπιστες & μπορούν να γίνουν από την ηλικία του ενός μηνός
- Χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο στη διερεύνηση της αλλεργικής ρινίτιδας και επιπεφυκίτιδας, του αλλεργικού άσθματος, της ατοπικής δερματίτιδας & της τροφικής αλλεργίας
- Ο ρόλος τους είναι περιορισμένος στη διάγνωση της φαρμακευτικής αλλεργίας & της αλλεργίας στα υμενόπτερα, όπου οι ενδοδερμικές δοκιμασίες αποτελούν τη μέθοδο εκλογής



# Ενημέρωση & εκπαίδευση ασθενή & οικογένειας

- Σημαντικό είναι γονείς και παιδιά (αν το επιτρέπει η ηλικία) να ενημερωθούν για το είδος της αλλεργίας του παιδιού, τι την προκαλεί, με ποια συμπτώματα εκδηλώνεται, ποια η φυσική της πορεία και ποια τα αναγκαία μέτρα για καλύτερη αποφυγή των υπεύθυνων αλλεργιογόνων
- Ανάλογα με την αλλεργική πάθηση, ιδιαίτερα σημαντική είναι η κατάλληλη εκπαίδευσή τους για έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, χορήγηση της κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής & τότε θα πρέπει να ζητήσουν άμεση ιατρική βοήθεια

# Φαρμακευτική αντιμετώπιση (1)

- Ανάλογα με την αλλεργική πάθηση & τη βαρύτητά της χορηγείται & η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, η οποία μπορεί να είναι μακροχρόνια
- Οι ασθενείς και ιδιαίτερα αυτοί με συχνά και σοβαρά συμπτώματα, πρέπει να έχουν πάντοτε μαζί τους τα φάρμακα τους & να τα χρησιμοποιούν με βάση τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού
- Σε οξείες και σοβαρές αντιδράσεις (π.χ. αναφυλαξία, ασθματική κρίση) μπορεί να χρειαστεί εισαγωγή και παρακολούθηση σε ιατρικό κέντρο

# Φαρμακευτική αντιμετώπιση (2)

- Πλύσεις με φυσιολογικό ορό στην μύτη, αντιισταμινικά και ενδορινικά κορτιζονούχα σπρέι αποτελούν το βασικό άξονα αντιμετώπισης της αλλεργικής ρινίτιδας.
- Στην αλλεργική επιπεφυκίτιδα μπορεί να χορηγηθούν ειδικά οφθαλμικά κολλύρια

# Φαρμακευτική αντιμετώπιση (3)

- Για τον έλεγχο του άσθματος χορηγούνται εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά και αντιφλεγμονώδη φάρμακα (εισπνεόμενα κορτικοστεροειδή & αντιλευκοτριένια) ενώ στις εξάρσεις μπορεί να δοθούν και κορτικοστεροειδή από το στόμα

# Φαρμακευτική αντιμετώπιση (4)

- Στην αντιμετώπιση του εκζέματος, μείζονα σημασία έχει η συστηματική χρήση ενυδατικών σαπουνιών και κρεμών για καλύτερη ενυδάτωση του δέρματος. Στις εξάρσεις συνήθως χρησιμοποιούνται τοπικές κορτιζονούχες κρέμες για λίγες μέρες, ενώ όταν υπάρχει μικροβιακή επιμόλυνση χορηγείται αντισηπτική και αντιβιοτική αγωγή
- Στην κνίδωση, τα αντιισταμινικά αποτελούν το φάρμακο εκλογής, ενώ κορτικοστεροειδή από το στόμα μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε επιλεγμένες περιπτώσεις για λίγες μέρες

# Φαρμακευτική αντιμετώπιση (5)

- Στην αντιμετώπιση ήπιων άμεσων αλλεργικών αντιδράσεων (π.χ. από τροφικά αλλεργιογόνα, φάρμακα, τσιμπήματα εντόμων) χορηγούνται αντιισταμινικά
- Σε περίπτωση σοβαρών αντιδράσεων (αναφυλαξίας) & αναφυλακτικού σοκ πρέπει να χορηγείται άμεσα ενέσιμη αδρεναλίνη & ο ασθενής να μεταφέρεται για παρακολούθηση στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο

# Πυρετός



# ΟΡΙΣΜΟΣ

- Πυρετός είναι η άνοδος της θερμοκρασίας του ανθρώπινου σώματος πάνω από το φυσιολογικό
- Γενικά ο πυρετός είναι μια ένδειξη ότι κάτι διαφορετικό συμβαίνει στο σώμα
- Είναι η ανταπόκριση του οργανισμού στη νόσο
- Ο πυρετός είναι σύμπτωμα και όχι νόσος.



# Ποιά είναι η φυσιολογική θερμοκρασία των παιδιών;

- Η φυσιολογική θερμοκρασία των παιδιών ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία την δραστηριότητα και την ώρα της ημέρας
- Τα νεογνά και βρέφη τείνουν να έχουν υψηλότερες θερμοκρασίες σε σχέση με τα νήπια και τα μεγαλύτερα παιδιά και όλων η θερμοκρασία είναι υψηλή αργά το απόγευμα και χαμηλή νωρίς το πρωί
- Κάθε παιδί έχει τα δικό του θερμοστάτη που ρυθμίζει τη θερμοκρασία του για αυτό και μπορούμε να πούμε ότι η φυσιολογική θερμοκρασία σώματος είναι περίπου  $37^{\circ}\text{C}$  με απόκλιση  $\pm 0,6^{\circ}\text{C}$  μετρώντας από τη μασχάλη

# Πότε έχουμε πυρετό;

- Πυρετό έχουμε όταν η θερμοκρασία από τη μασχάλη είναι  $>37,6$  °C όταν η θερμοκρασία από το ορθό είναι  $>38$  °C
- Στα νεογνά μπορεί να έχουμε μια ένδειξη πυρετού όταν είναι βαριά σκεπασμένα και ντυμένα δυσανάλογα με τη εξωτερική θερμοκρασία ή όταν δεν έχουν πάρει αρκετά υγρά δηλ όταν έχουν πολύ ώρα από το προηγούμενο γεύμα
- Σε αυτή την περίπτωση ελαφρώνουμε το παιδί από τα ρούχα δίνουμε να πάρει ένα ρόφημα και στη συνέχεια επαναπροσδιορίζουμε τη θερμοκρασία του

# Πως μετρούμε την θερμοκρασία;

- Στο εμπόριο υπάρχουν θερμόμετρα ηλεκτρονικά και κλασσικά θερμόμετρα που πλέον δεν είναι υδραργυρικά  
Τα συνήθη μέρη που μετρούμε τη θερμοκρασία σώματος και κατά παράδοση χρησιμοποιούμε στην Ελλάδα είναι η μασχάλη και το ορθό
- **Στη μασχάλη:** τοποθετούμε το θερμόμετρο με την μεταλλική άκρη προς τα πάνω και κρατάμε το χέρι κολλημένο στο θώρακα για 2'-5'
- Η μασχάλη του παιδιού πρέπει να είναι στεγνή  
**Στο ορθό:** Συστήνεται για μωρά καθώς είναι ο πιο ακριβής τρόπος μέτρησης της θερμοκρασίας

# Τι προκαλεί πυρετό

- Ο πυρετός στα παιδιά οφείλεται συνήθως σε ιώσεις & δευτερευόντως σε μικροβιακές λοιμώξεις
- Σπανιότερα μπορεί να έχουμε πυρετό από εμβόλια, φάρμακα, κακοήθειες, αυτοάνοσα νοσήματα, ηλίαση ή θερμοπληξία

# Πρέπει να αντιμετωπίζονται όλοι οι πυρετοί

- Γενικά, πυρετός πάνω από 38,2 που προκαλεί δυσφορία στο παιδί τον αντιμετωπίζετε
- Δεν πρέπει να φοβόμαστε τον πυρετό και να στεκόμαστε με ένα θερμόμετρο πάνω από το παιδί
- Το ύψος του πυρετού δεν είναι ανάλογο της βαρύτητας της υποκείμενης νόσου
- Εάν το παιδί έχει κάτι σοβαρό θα παρουσιάσει, επιπλέον με τον πυρετό, αλλαγή στη διάθεση του και στη συμπεριφορά του.
- Εάν παίζει ευχάριστα παρόλο που έχει πυρετό δεν είναι ανάγκη να επέμβουμε
- Εάν όμως είναι γκρινιαρικό αδύναμο ή αρκετά "άρρωστο" το ανακουφίζουμε & επικοινωνούμε με τον παιδίατρο

# Πως αντιμετωπίζεται ο πυρετός;

- Με αντιπυρετικά φάρμακα
- Πολλές φορές οι πυρετοί είναι ανθιστάμενοι στα αντιπυρετικά ή αργεί η έναρξη της δράσης τους  
Εφόσον το παιδί είναι σε καλή κατάσταση επικοινωνήστε με τον παιδίατρο σας
- Κομπρέσσες & ζεστό μπάνιο  
Εφόσον το παιδί δεν έχει ρίγος και δεν κρυώνει μπορείτε να του κάνετε ένα ζεστό μπάνιο (και τα μαλλιά) για πέντε λεπτά και μετά από λίγο θα δείτε τον πυρετό να πέφτει
- Ελαφριά ένδυση & άφθονα υγρά

# Γενικά το να είστε προετοιμασμένοι βοηθάει

- Έχετε το θερμόμετρο και τα φάρμακα σε προσβάσιμη θέση από ενήλικες και όχι για τα παιδιά
- Γνωρίζετε τις δόσεις των φαρμάκων και το τηλέφωνο του παιδίατρου



# Και όταν έχουμε πυρετικούς σπασμούς ; Τι είναι;

- Πυρετικοί σπασμοί είναι μια κοινή και χωρίς επιπτώσεις παρενέργεια του πυρετού που αφορά σε παιδιά από 6 μηνών έως 6 χρονών
- Πρόκειται για μία ανωριμότητα του εγκεφάλου να ανεχθεί τον πυρετό. Συμβαίνουν συνήθως στο πρώτο 24ωρο του πυρετού και κατά την άνοδο του, πριν ακόμα οι γονείς καταλάβουν ότι το παιδί ξεκινάει να κάνει πυρετό
- Παρόλο που δεν είναι επικίνδυνοι είναι αρκετά τρομακτικοί για τους γονείς όταν συμβαίνουν



# Τι πρέπει να κάνουμε τη στιγμή των πυρετικών σπασμών;

- Παραμείνετε ψύχραιμοι και μετακινήστε το παιδί μακριά από αντικείμενα που μπορεί να το τραυματίσουν. ΜΗ ΒΑΖΕΤΕ ΤΙΠΟΤΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ ΤΟΥ
- Όταν τελειώσει η κρίση το παιδί κοιμάται βαθιά, ΔΕΝ ΠΕΘΑΝΕ
- Επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας ή μεταφέρετε το παιδί σας σε νοσοκομείο προκειμένου να διαγνωσθεί η αιτία του πυρετού.

# Πότε επικοινωνούμε με τον παιδίατρο;

- Όταν το παιδί είναι μικρότερο από 12 μηνών και έχει πυρετό, ανεξαρτήτως συμπτωμάτων
- Όταν είναι ληθαργικό, δεν ανταποκρίνεται, είναι γκρινιάρικο, αρνείται να φάει, έχει εξάνθημα, έχει δυσκολία στην αναπνοή, πονάει η κοιλιά του ή το κεφάλι το
- Όταν ο πυρετός κρατάει πάνω από 3 24ωρα
- Εάν κάνει πυρετικούς σπασμούς

**Σας ευχαριστώ Πολύ...**

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΑΣΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ**

**Ε. Κολοβού – Παιδίατρος**

**Email : [akolonou@gmail.com](mailto:akolonou@gmail.com)**



**Επιμέλεια: Ελένη Σταματοπούλου. Νοσηλεύτρια, MSc Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας,  
Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων, Πρότυπο Κέντρο Υγείας Περιστερίου  
Υπουργείο Υγείας, Αθήνα.**