

## Κρυολόγημα ή ίωση στα παιδιά: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε



**Δρ. Νίκος Βουδούρης, Παιδίατρος - Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, μέλος Δ.Σ. Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας**

Οι γονείς στο άκουσμα της λέξης «ίωση» ανησυχούν, γεγονός αρκετά λογικό καθώς τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα στους ιούς από ό,τι οι ενήλικες. Αυτό συμβαίνει για δύο βασικούς λόγους:

1. Ο οργανισμός των παιδιών δεν έχει αναπτύξει ακόμη πλήρως το ανοσοποιητικό σύστημα και γι' αυτό είναι ευπρόσβλητα σε μεγαλύτερο φάσμα ιών. Όσο μεγαλώνουμε, το σώμα μας αποκτά πρόσθετη ανοσία στους ιούς αυτούς και έτσι γινόμαστε λιγότερο επιρρεπείς στις λοιμώξεις.
2. Η μετάδοση των ιών είναι πιο εύκολη στα παιδιά λόγω του συνωστισμού τους σε χώρους όπως οι παιδικοί σταθμοί, τα νηπιαγωγεία και τα σχολεία.

Υπάρχουν κάποιες βασικές συμβουλές που μπορείτε να δώσετε στους γονείς, προκειμένου να μην είναι αναγκαίο να καταφύγουν για το παραμικρό σε ιατρική βοήθεια. Δεν υπάρχει «μαγική» αντιμετώπιση. Συνήθως τα συμπτώματα υποχωρούν σε μία εβδομάδα, ενώ ο ήπιος βήχας μπορεί να παραμείνει για 2-4 εβδομάδες επιπλέον.

### Συμβουλές για την αντιμετώπιση του παιδικού πόνου και πυρετού

- Εξηγήστε στους γονείς ότι πρέπει να μετρούν τη θερμοκρασία με θερμόμετρο και να μη βασίζονται ποτέ στην αίσθηση της αφής. Μπορείτε να προτείνετε ένα απλό και εύχρηστο ηλεκτρονικό θερμόμετρο.
- Προτείνετε ένα αντιπυρετικό-αναλγητικό, κατά προτίμηση αυτό που χρησιμοποιούν συνήθως. Το αναλγητικό-αντιπυρετικό μπορεί να δοθεί στο παιδί στην περίπτωση που ανεβάσει πυρετό ή παραπονιέται για πόνους όπως ο πονοκέφαλος, ο πονόδοντος, οι πόνοι ανάπτυξης κ.ά. Συστήστε στους γονείς να μη χορηγούν αντιπυρετικό, όταν η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη των 38,5°C στη μασάλη, εκτός και αν για ειδικούς λόγους (π.χ. ιστορικό πυρετικών σπασμών) συνιστάται από τον παιδίατρο κάτι διαφορετικό. Να μη χορηγείται κανένα άλλο φάρμακο και ιδιαίτερα η αντιβίωση, πριν εξεταστεί το παιδί από τον παιδίατρο.
- Παράλληλα με τη χορήγηση αντιπυρετικών, μπορείτε να τους συμβουλέψετε και για ορισμένους πρακτικούς τρόπους κάμψης του πυρετού, που είναι το ελαφρύ ντύσιμο, πολλά και δροσερά υγρά, κομπρέσες και κλιαρό μπάνιο.
- Εάν το παιδί έχει υψηλό πυρετό (>40,5°C) με ρίγος, που δεν υποχωρεί με αντιπυρετικά ή εξακολουθεί να είναι κακοδιάθετο ή παρουσιάζει και άλλα συμπτώματα (π.χ. εμετούς, εξάνθημα) ακόμα και μετά την κάμψη του πυρετού, θα πρέπει να παραπέμψετε άμεσα στον παιδίατρο.

## NUROFEN FOR CHILDREN: ΜΑΣΩΜΕΝΑ ΚΑΨΑΚΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 7 ΕΤΩΝ

Το μοναδικό σε αυτή τη μορφή που κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά



Η χορήγηση αντιπυρετικών - αναλγητικών σκευασμάτων ιβουπροφαίνης, όπως τα Nurofen for Children μασώμενα καψάκια για παιδιά από 7 χρονών και πάνω, ανακουφίζουν τον παιδικό πόνο και μειώνουν τον πυρετό για έως και 8 ώρες. Το καινούργιο καινοτόμο προϊόν Nurofen for Children μασώμενα καψάκια μαλακά (100mg ιβουπροφαίνη) είναι το μοναδικό που κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά σε μορφή μασώμενης μαλακής κάψουλας. Έχει γεύση πορτοκάλι, είναι πρακτικό –για χρήση εκτός σπιτιού– και κατάλληλο για παιδιά που δεν μπορούν να καταπιούν, ενώ η συνιστώμενη δόση του είναι 2-3 καψάκια, ανάλογα με την ηλικία και το βάρος του παιδιού.

### TIPS

Το ελάχιστο διάστημα ανάμεσα σε κάθε δόση είναι 6 ώρες. Η ιβουπροφαίνη θεωρείται το ίδιο ήπια για το στομάχι όπως και τα άλλα απλά αναλγητικά, εφόσον χορηγείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Εάν το παιδί έχει άσθμα, είναι σημαντικό να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού πριν χορηγήσετε το φάρμακο για πρώτη φορά.

ΠΟΝΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ, ΠΥΡΕΤΟΣ

Νέο

**NUROFEN**<sup>®</sup>

7+  
ΧΡΟΝΩΝ

ΜΑΣΩΜΕΝΑ ΔΙΣΚΙΑ  
... ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ!



- ✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΥΡΕΤΟΥ
- ✓ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ
- ✓ ΜΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΓΕΥΣΗ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ!

Το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



## Τα παιδικά παυσίπονα και η σωστή δοσολογία

Μαργαρίτα Μαρκούρη, αναπληρώτρια Διευθύντρια Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής στο Ιατρικό Κέντρο Αθηνών



Για την επιτυχία μιας φαρμακευτικής αγωγής καθοριστικό ρόλο παίζουν η επιλογή του κατάλληλου φαρμάκου αλλά και η σωστή δοσολογία αυτού. Η δοσολογία των φαρμάκων στους παιδιατρικούς ασθενείς είναι ένα σύνθετο και σοβαρό ζήτημα, το οποίο γίνεται πιο πολύπλοκο όσο μικρότερη είναι η ηλικία του παιδιού.

Η δόση ενός φαρμάκου θα πρέπει να είναι τόσο ώστε να είναι θεραπευτική, αλλά χωρίς να είναι υπερβολική και να γίνεται επιβλαβής για τον οργανισμό (καθώς ως γνωστόν οι παρενέργειες

των φαρμάκων συχνά εξαρτώνται από τη δόση). Η δοσολογία στα παιδιά θα μπορούσε θεωρητικά να έχει ως βάση τη δοσολογία των ενηλίκων, αλλά αυτό δεν ακολουθείται πρακτικά, καθώς παιδιά και ενήλικες εμφανίζουν μεγάλες διαφορές στο είδος και την ταχύτητα των μεταβολικών διαδικασιών. Η μεταφορά της δόσης του ενηλίκου στα παιδιά με βάση το σωματικό βάρος δεν είναι αξιόπιστη, ιδιαίτερα για τα βρέφη. Γι' αυτό η δόση ενός φαρμάκου στην Παιδιατρική υπολογίζεται κατά κανόνα ανά χιλιόγραμμο (kg) βάρους σώματος του παιδιού, σε ελάχιστες περιπτώσεις ανά τετραγωνικό μέτρο (m<sup>2</sup>) επιφάνειας σώματος και πολύ σπανιότερα σε σταθερή βάση. Ωστόσο ο υπολογισμός της δόσης ανάλογα με το βάρος του σώματος του μικρού ασθενούς είναι επιστημονικά η επικρατούσα πρακτική. Συνεπώς για να χορηγηθεί σωστά ένα φάρμακο σε παιδί θα πρέπει να είναι γνωστά η ηλικία του ασθενούς, το σωματικό του βάρος και η περιεκτικότητα σε δραστική ουσία του σκευάσματος που θα χρησιμοποιηθεί. Επιπλέον πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη η μέγιστη ημερήσια δόση (που ορίζεται για όλα σχεδόν τα φάρμακα), η υπέρβαση της οποίας μπορεί να καταστήσει το φάρμακο τοξικό. Για τους παιδιατρικούς ασθενείς η μέγιστη ημερήσια δόση συνήθως αντιστοιχεί στην κανονική δόση του ενήλικα.

### Παράδειγμα υπολογισμού δοσολογίας φαρμάκου σε παιδιά

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να γνωρίζει κανείς πώς να χορηγεί το κατάλληλο φάρμακο στη σωστή δοσολογία και οι γονείς των μικρών ασθενών ζητούν συχνά τη συμβουλή του φαρμακοποιού για να βοηθηθούν. Χρήσιμο είναι λοιπόν να δούμε ένα παράδειγμα: Έχουμε έναν ασθενή 4 ετών, που ζυγίζει 16 κιλά και πρέπει να λάβει φάρμακο σε δόση 10mg/kg/δόση, κάθε 4-6 ώρες.

Το σκεύασμα που θέλουμε να χορηγήσουμε έχει περιεκτικότητα 200mg/5ml (τα περισσότερα σκευάσματα για παιδιατρική χρήση είναι σε υγρή μορφή). Ο ασθενής σε κάθε δόση θα πρέπει να πάρει:

$16 \times 10 \text{mg} = 160 \text{mg}$  και αυτά περιέχονται σε 4ml του συγκεκριμένου σκευάσματος (5ml περιέχουν 200mg, άρα 1ml περιέχει 40mg). Με ανάλογο τρόπο υπολογίζονται οι δόσεις σε όλα σχεδόν τα φάρμακα για παιδιατρική χρήση.

## ΔΟΣΟΛΟΓΙΕΣ ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΩΝ

Τα αντιπυρετικά είναι από τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα παιδιατρικά φάρμακα, σε όλες τις εποχές του χρόνου αλλά πολύ περισσότερο τους χειμερινούς μήνες, που είναι αυξημένη η συχνότητα των λοιμώξεων, κυρίως αυτές του αναπνευστικού.

- **Παρακεταμόλη (Depon, Panadol, Apotel):** 10-15mg/kg/δόση κάθε 4-6 ώρες, αν αυτό είναι αναγκαίο, με μέγιστο τις 5 δόσεις ανά 24ωρο (ή πιο απλά το μισό του σωματικού βάρους του παιδιού ανά δόση).
- **Ιβουπροφαίνη (Algifren, Nurofen):** 5-10mg/kg/δόση κάθε 6-8 ώρες, αν αυτό είναι αναγκαίο, με μέγιστο τις 4 δόσεις ανά 24ωρο.
- **Ασπιρίνη:** 10-15mg/kg/δόση κάθε 4-6 ώρες, αν αυτό είναι αναγκαίο. Προσοχή: η Ασπιρίνη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά με ανεμευλογία ή γρίπη, λόγω του συσχετισμού της με το σύνδρομο Reye.
- **Μεφαιναμικό/τολφенаμικό οξύ (Ponstan, Gantil):** Παιδιά > 6 μηνών: 6mg/kg/δόση ανά 6 ώρες, αν είναι απαραίτητο, με μέγιστο τις 3-4 δόσεις ανά 24ωρο και χωρίς να υπερβαίνει κανείς τις 7 ημέρες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η γνώση και η σύσταση της σωστής δοσολογίας των φαρμάκων δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να υποκαθιστά την αξιολόγηση του μικρού ασθενούς από γιατρό, ώστε να αποφευχθεί τυχόν καθυστέρηση στη σωστή διάγνωση και τη θεραπευτική αντιμετώπιση.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ Nurofen for children 100 mg
1. ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ: Nurofen for children 100 mg, μασώσιμα καψάκια, μαλακά Πρωτόκολλα, 2. ΠΟΤΗΤΗ ΚΑΙ ΠΟΣΗΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ: Κάθε μασώσιμο καψάκιο, μαλακό πρωτόκολλο 100 mg φουπροφαρίνη...

Table with 4 columns: Σωματικό Βάρος (kg), Ηλικία (έτη), Αρσέ όση, Μένιματα ημερήσια δόση. Rows for 20-29, 30-40 age groups.

Οι δόσεις θα πρέπει να χορηγούνται περίπου κάθε 6 έως 8 ώρες (ή με ελάχιστο διάστημα 6 ωρών ανάμεσα σε κάθε δόση) εάν απαιτείται. Μην τη χρησιμοποιείτε σε παιδιά κάτω των 7 ετών ή σε παιδιά σωματικού βάρους κάτω των 20 κιλών...

Η διοίκηση της φαρμακείας, 4.7 Επιδράσεις στην κανονική οδήγηση και χειρισμό μηχανημάτων: Το Nurofen for children 100 mg, μασώσιμα καψάκια, μαλακά Πρωτόκολλα δεν έχει καμία ή έχει ασήμαντη επίδραση στην κανονική οδήγηση και χειρισμό μηχανημάτων... 4.8 Αντενδείξεις ενέργειες: Ο κατάλογος των πιο επικίνδυνων ανεπιθύων ενεργειών παραλαμβάνει όλες τις ανεπιθύες ενέργειες...

Table with 3 columns: Κατηγορία/οργανικό σύστημα, Συχνότητα, Ανεπιθύες Ενέργειες. Rows include: Λοιμώξεις και παρα-οιτίτιδες, Διαταραχές του ανοσοποιητικού και του λεμφικού συστήματος, Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος, Ψυχιατρικές διαταραχές, Διαταραχές του νεφρικού συστήματος, Ορθωτικές διαταραχές, Διαταραχές του άνω αναπνευστικού, Καρδιακές διαταραχές, Αγγειακές διαταραχές, Διαταραχές του γαστρεντερικού, Διαταραχές του ήπατος και του χοληφόρου, Διαταραχές του αίματος, Διαταραχές του νεφρού και του ουροποιητικού, Διαταραχές των νεφρών και του ουροποιητικού, Παράλογες εξετάσεις.

Παραγωγή Επιπλέοντων Ανεπιθύων Ενέργειων: Έχουν αναφερθεί ανεπιθύες ενέργειες κατά την θεραπευτική αγωγή με φουπροφαρίνη... 5. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΔΙΔΡΑΣΕΙΣ: 5.1 Φαρμακοδυναμικές Δράσεις: Φαρμακοδυναμική κατηγορία αντιφλεγμονώδους... 5.2 Φαρμακοκινητικές Δράσεις: Η φουπροφαρίνη είναι ένα φάρμακο που απορροφάται γρήγορα...

Αντενδείξεις: Δεν απαιτείται μείωση της δόσης σε ασθενείς με ήπια έως μέτρια έκπτωση της ηπατικής λειτουργίας... 4.3 Αντενδείξεις: Υπερτασική αρτηρία (στο πρώτο στάδιο ή σε κάποιο από τα εκδόχα που αναφέρονται στην παράγραφο 6.1... 4.4 Αντενδείξεις: Η χρήση της φουπροφαρίνης ταυτόχρονα με άλλα ΜΣΑΦ υπερλαβιασμένων εκλεκτικών αναστολέων της κύκλισης-οξυγόνου-2...