

## Πονόλαιμος και Βήχας:

Τα δύο συμπτώματα που μαρτυρούν ότι το παιδί νοσεί από ίωση

Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να ενημερώνουν τους γονείς ότι η διάρκεια των κοινών χειμωνιάτικων ιώσεων στα παιδιά δεν ξεπερνά συνήθως τις πέντε ημέρες, οπότε αν η ίωση επιμένει, τότε είναι σίγουρο ότι θα προκαλέσει επιλοίμωξη και πιθανώς κάποιο απόστημα, μια ταχύτατα εξελισσόμενη κατάσταση με δυνητικά επικίνδυνες επιπλοκές για το παιδί.



Τα πιο συχνά συμπτώματα που υποδεικνύουν ότι το νήπιο ή το παιδί πάσχει από κάποια ίωση είναι ο πυρετός, το συνάχι, ο πόνος στο αυτί, ο πονόλαιμος και ο βήχας.

Ο βήχας είναι συνήθως το πρώτο στάδιο κάποιας λοίμωξης του αναπνευστικού. Στην αρχή κάνει την εμφάνισή του ως ξηρός βήχας και γρήγορα γίνεται παραγωγικός. Συντά συνοδεύεται από ελαφρύ πυρετό. Συστήστε στους γονείς των παιδιών να του δίνουν πολλά ζεστά (και όχι καυτά) ροφήματα και να κάνουν συχνές πλύσεις της μύτης με φυσιολογικό ορό. Η χορήγηση βρογχοδιασταλτικού σπρέι ή σιροπιού θα πρέπει να συνοδεύεται από ιατρική συνταγή, ενώ εάν πρόκειται για βρέφος (κάτω των τριών μηνών) και δείχνει να έχει αναπνευστική δυσχέρεια, θα πρέπει άμεσα να το δει γιατρός ή και να νοσηλευτεί, γιατί μπορεί να πάσχει από βρογχιολίτιδα. Αποτελεί την πιο συχνή λοίμωξη σε αυτές τις ηλικίες, είναι όμως ήπιας μορφής στο 90% των περιπτώσεων.

**Προσοχή!** Ένας ξηρόβηχας ίσως αποτελεί μια πρώιμη εικόνα άσθματος, που μπορεί να παρουσιαστεί σε οποιαδήποτε παιδική ηλικία. Ρωτήστε το γονέα αν το παιδί βήχει ενώ τρέχει, οπότε υπάρχει υποψία «άσθματος άσκησης». Επίσης ένας βήχας μπορεί να οφείλεται και σε κάποια ήπια ρινική αλλεργία ή να πρόκειται ακόμα και για βήχα ψυχογενούς αιτιολογίας (ορισμένα παιδιά βήχουν όταν δεν τους κάνουν το κατίρι, όταν αγχώνονται ή στενοχωριούνται).

Ο πονόλαιμος στα παιδιά μπορεί να οφείλεται σε φαρυγγίτιδα (ιδίως αν συνυπάρχουν δυσκολία στην κατάποση και μέτριος πυρετός) ή σε αμυγδαλίτιδα που συνήθως συνοδεύεται από υψηλό πυρετό. Σχεδόν όλα τα παιδιά εμφανίζουν πολλές φορές φαρυγγίτιδα στη ζωή τους και λιγότερες αμυγδαλίτιδα. Αν πρόκειται για ιογενή αμυγδαλίτιδα ή φαρυγγίτιδα, θα περάσει όταν κάνει τον κύκλο της που διαρκεί από 3-5 ημέρες.



Οι φαρμακοποιοί μπορούν να προτείνουν προϊόντα που θα ανακουφίσουν τα συμπτώματα (αντιπυρετικά, αρκετά υγρά, ελαφρύ φαγητό και κλιαρά μπάνια). Αν όμως οφείλεται σε βακτηριακή λοίμωξη (μικροβιακή), θα πρέπει να χορηγηθεί αντιβιοτικό μετά από επίσκεψη στον παιδίατρο.



### ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΕΙΡΑ PULMOLL ΑΠΟ ΤΗΝ PARAPHARM



#### Καταπραΐνει το λαιμό και ενισχύει το ανοσοποιητικό των παιδιών

Οι Pulmoll είναι η ιδανική λύση για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, την ανακούφιση από το κρυολόγημα, τη βραχνάδα και τον επίμονο βήχα, ενώ καταπραΐνουν τον ερεθισμένο λαιμό και φάρυγγα.

Αποκλειστικά για τα παιδιά, διατίθενται δύο γεύσεις PULMOLL εμπλουτισμένες με βιταμίνες A, C, E, και θρεπτικά συστατικά που συμβάλουν στην άμυνα του οργανισμού, ενώ βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Συνιστώνται για καθημερινή χρήση.

- **Pulmoll Junior Πορτοκάλι & Βιταμίνη C** με συμπυκνωμένο χυμό από πορτοκάλι-λάιμ-λεμόνι, μενθόλη και βιταμίνες A, C, E.
- **Pulmoll Junior Βατόμouro, Εχινάκεια & Βιταμίνη C** με εκχύλισμα από εχινάκεια, συμπυκνωμένο χυμό από κεράσι-ράσμπερι-φραγκοστάφυλο-μύρτιλο, μενθόλη και βιταμίνη C.

Οι παιδικές παστίλιες Pulmoll συμβάλουν στην καλή λειτουργία και άμυνα του οργανισμού χάρη στις βιταμίνες A, C, E, ενώ τα φρούτα και τα berries έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Είναι φιλικές προς τα δόντια, κατάλληλες για παιδιά με δυσανεξία στη γλουτένη ή τη λακτόζη και είναι ιδανικές για vegan και για διαβητικούς. Με 5 παστίλιες Pulmoll με βιταμίνη C λαμβάνεται η συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης. Οι παστίλιες Pulmoll ξεχωρίζουν γιατί προέρχονται από εξαιρετικής ποιότητας πρώτες ύλες που πιστοποιούνται από το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας & Ασφάλειας Τροφίμων.





## Η συνταγή της φύσης αναλλοίωτη στο χρόνο

Η παστίλια που εμπιστευόμαστε από το 1946, με την παραδοσιακή συνταγή, βασισμένη πάντα στο συνδυασμό ευεργετικών **βοτάνων, φρούτων, βιταμινών** και **μπαχαρικών**. Θα τις βρείτε σε 10 υπέροχες γεύσεις χωρισμένες σε 4 κατηγορίες ανάλογα με την ανάγκη.



### ΜΑΛΑΚΩΝΟΥΝ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΥΝ ΤΟ ΛΑΙΜΟ

**PULMOLL ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ & ΜΕΛΙ**  
**PULMOLL ΜΕΛΙ & ΜΑΡΑΘΟ\***

Συστήνονται σε άτομα με ερεθισμένο λαιμό και φάρυγγα, βραχνάδα και δυσκολία στη κατάποση.

**\*Συμβατές με την ομοιοπαθητική.**



### ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΟΥΝ ΤΟ ΒΗΧΑ & ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ

**PULMOLL ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ & ΜΕΝΤΑ**  
**PULMOLL EXTRA STRONG - ΜΕΝΤΑ & ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

Συστήνονται σε άτομα με δυσκολία στην κατάποση, επίμονο βήχα, ερεθισμένο λαιμό, αλλά και στην ενίσχυση της προστασίας από το κρυολόγημα.



### ΧΑΡΙΖΟΥΝ ΔΡΟΣΕΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ & ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

**PULMOLL ΦΡΟΥΤΑ & ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

Διατίθενται σε 4 γεύσεις : κεράσι, πορτοκάλι, λεμόνι και γλυκολέμονο. Συστήνονται για την φυσική ενίσχυση του ανοσοποιητικού, για την αποφυγή και αντιμετώπιση του κρυολογήματος, ενώ η μενθολή που περιέχει χαρίζει δροσερή αναπνοή.



### ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΟΥΝ ΤΟ ΛΑΙΜΟ & ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

**PULMOLL JUNIOR ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ -**  
**PULMOLL JUNIOR ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ & ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ**

Συστήνονται σε παιδιά για καθημερινή χρήση καθώς ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, ενώ παράλληλα βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση του κρυολογήματος.

**Με 5 παστίλιες Pulmoll λαμβάνεται η συνιστάμενη ημερήσια δόση σε βιταμίνη C**



Οι παστίλιες Pulmoll παρασκευάζονται από **συμπυκνωμένο χυμό φρούτων** και είναι πλούσιες σε βιταμίνη C (με μόλις 5 παστίλιες καλύπτεται η ημερήσια δόση σε **βιταμίνη C**)\*. Περιέχουν ισομαλιτιδολή αντί σακχάρου και συμβάλλουν έτσι στη διατήρηση των μεταλλικών ιχνοστοιχείων των δοντιών ενώ είναι εμπλουτισμένες με το φυσικό γλυκαντικό **Stevia**. Προέρχονται από εξαιρετικές πρώτες ύλες που πιστοποιούνται από το Σύστημα Διαχείρισης Ποιότητας & Ασφάλειας Τροφίμων, ενώ έχουν βραβευτεί για την ποιότητα τους. Ακόμα, χαρακτηρίζονται για την μεταλλική **premium** συσκευασία, που δεν είναι μόνο ελκυστική, **100% ανακυκλώσιμη** αλλά διατηρεί τις παστίλιες ξηρές και καθαρές. Είναι κατάλληλες για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη, τη λακτόζη καθώς επίσης για Vegan και διαβητικούς.

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος: Ελλάδα Ραφαρμ Intl' A.E. Ναυπλίου 17, 14452 Μεταμόρφωση, Τηλ: 210 2804000

## Βήχας στα παιδιά: Υλακώδης, παροξυσμικός, νυκτερινός, ημερήσιος και επίμονος



Ο βήχας αποτελεί ένα πολύ συνηθισμένο σύμπτωμα στα παιδιά και είναι ένα φυσιολογικό αντανακλαστικό του οργανισμού τους για το οποίο δεν χρειάζεται να ανησυχούν οι γονείς. Όμως είναι σημαντικό να μπορούν να ξεχωρίζουν μερικούς τύπους βήχα, ώστε να γνωρίζουν το πότε θα πρέπει να απευθυνθούν στον παιδίατρό τους.

### Υλακώδης βήχας

Ο υλακώδης βήχας είναι πολύ χαρακτηριστικός και αυτό γιατί το άκουσμά του θυμίζει το γάβγισμα ενός

σκυλιού. Ξεκινά ξαφνικά στα μέσα της νύκτας ξυπνώντας τα παιδιά και τους γονείς. Κύρια αιτία του είναι η λαρυγγίτιδα ενώ σπανιότατα οφείλεται στην επιγλωττίτιδα. Και οι δύο καταστάσεις απαιτούν ιατρική εκτίμηση.

### Βήχας με συριγμό

Συριγμός είναι ο θόρυβος που ακούμε στη φάση που εκπνέει ένα παιδί με άσθμα. Ο αέρας δυσκολεύεται να βγει από τους πνεύμονες γι' αυτό δημιουργείται και αυτός ο θόρυβος. Τα παιδιά που έχουν συριγμό έχουν και βήχα. Ο βήχας με συριγμό εκτός από το άσθμα μπορεί να παρουσιαστεί στα παιδιά με βρογχιολίτιδα ή σε παιδί με πνευμονία. Αυτή η κατάσταση απαιτεί επίσης ιατρική εκτίμηση.

### Παροξυσμικός βήχας

Το παιδί παίρνει μια εισπνοή και στην προσπάθειά του να βγάλει τον αέρα έξω από τα πνευμόνια αρχίζει να βήχει απανωτά (5-10 φορές). Τα μάτια κοκκινίζουν ενώ μπορεί να μαυρίσει το πρόσωπο του παιδιού. Παροξυσμικό βήχα προκαλεί ο κοκκύτης αλλά και άλλοι μικροοργανισμοί. Το παιδί με παροξυσμικό βήχα πρέπει άμεσα να επισκεφθεί παιδίατρο.

### Νυκτερινός βήχας

Το κοινό κρυολόγημα αποτελεί τη συνηθέστερη αιτία νυκτερινού βήχα. Το παιδί έχει ρινική καταρροή, οι εκκρίσεις κυλούν προς το φάρυγγα, ο οποίος ερεθίζεται οπότε το παιδί αρχίζει να παρουσιάζει βήχα. Επίσης όταν η μύτη είναι κλειστή, το παιδί αναπνέει από το στόμα, ξηραίνεται ο φάρυγγας οπότε πάλι το παιδί παρουσιάζει βήχα. Ο νυκτερινός βήχας όμως μπορεί να υποδηλώνει και άσθμα. Στα παιδιά με άσθμα ο βήχας το βράδυ επιδεινώνεται.

### Ημερήσιος βήχας

Ο ημερήσιος βήχας είναι ένα πολύ συνηθισμένο σύμπτωμα στα παιδιά. Πολλοί παράγοντες μπορεί να προκαλέσουν τον ημερήσιο βήχα, γι' αυτό αν οτιδήποτε ανησυχεί τους γονείς θα πρέπει αμέσως να απευθυνθούν στον παιδίατρο.

### Επίμονος βήχας

Ο βήχας ενός κοινού κρυολογήματος μπορεί να διαρκέσει μέχρι 3 εβδομάδες. Ο επίμονος βήχας όμως μπορεί να κρύβει άλλες ασθένειες όπως άσθμα, ιγμορίτιδα ή αλλεργίες. Οι πληροφορίες αντλήθηκαν από [εδώ](#).

## IMMUNEED / ΑΠΟ ΤΗ ΜΥELEMENTS ΚΑΙ ΤΗΝ ISOPLUS

Ολοκληρωμένη σειρά προϊόντων που αντιμετωπίζει & ανακουφίζει από τα συμπτώματα του κρυολογήματος



Όταν η θερμοκρασία πέφτει κατά τη διάρκεια του χειμώνα, το κρυολόγημα χτυπά την πόρτα και είναι σημαντικό οι ασθενείς να έχουν τους κατάλληλους συμμάχους. Η σειρά Immuneed από τη myelements αποτελείται από προϊόντα υψηλών προδιαγραφών, τα οποία περιέχουν τα κατάλληλα συστατικά για:

- την αντιμετώπιση και την ανακούφιση από τα συμπτώματα του κρυολογήματος
- την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- τη διασφάλιση της καλής υγείας του οργανισμού.

Η ολοκληρωμένη σειρά Immuneed αποτελείται από:

1. Σιρόπι και καραμέλες για τον ερεθισμένο λαιμό.
2. Βάλσαμο εντριβής για την ανακούφιση από το αίσθημα της δυσφορίας.
3. Αναβράζοντα δισκία για τη μείωση της διάρκειας του κοινού κρυολογήματος.

Η σειρά Immuneed της myelements από την ISOPLUS διατίθεται στα φαρμακεία.

