

practic

David Haslam este un distins medic generalist britanic. Realizează emisiuni radio cu subiecte medicale și publică frecvent articole în revista *Practical Parenting*. Este autorul a opt cărți și vicepreședinte al General Practitioners Writers Association, asigură patronajul societății Serene, este membru al juriului Parent Friendly Awards, membru al Huggies Childcare Panel și președinte al comitetului de examinare al Royal College of General Practitioners.

Dr. Haslam e căsătorit, are doi copii și locuiește în East Anglia. Este pasionat de muzică și fotografie.

DR. DAVID HASLAM

sănătatea copilului meu

ghid de simptome și îngrijiri

0–12 ani

Traducere din engleză de
Marius Constantin

Control științific de
dr. Nicolae Muică

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

*Fiicei mele Katy
și fiului meu Chris*

Avertisment

Deși autorul și-a dat silința ca lucrarea de față să fie în întregime precisă și la zi, este imposibil ca o carte de această natură să acopere toate posibilele tulburări ale tuturor copiilor. Din acest motiv, autorul îndeamnă cu insistență cititorul să ceară sfatul medicului în cazurile particulare, ori de câte ori este posibil. Autorul și editura nu pot fi făcuți răspunzători pentru nici un fel de eroare sau omisiune, nici pentru vreun demers consecutiv respectării indicațiilor din carte.

Mulțumiri

Această carte are la bază peste douăzeci de ani de experiență în medicina generală și observațiile mele asupra unui mare număr de părinți și de copii veniți în cabinetul meu pentru consultație. Le datorez recunoștință tuturor acestor persoane, precum și celor care mi-au oferit ajutor specializat în câteva domenii. Tabelul care oferă detalii despre principalele boli infecțioase este adaptat după un grafic realizat de dr John R. Bailey, consultant în cadrul Comitetului de Control al Bolilor Contagioase din Comisia Medicală din East Norfolk, și este reprodus cu amabila sa permisiune, precum și cu a deținătorului drepturilor de autor, Serviciul de Promovare a Medicilor Specialiști din cadrul Fundației NHS a Spitalului James Paget din Great Yarmouth.

Anexa «Ghid de medicamente pentru copii» se bazează pe un articol pe care l-am scris inițial pentru revista *Practical Parenting* și este inclus aici cu permisiunea editorilor. Aș dori, de asemenea, să le mulțumesc Carolei Blake și Victoriei Hipps, fără de care acest proiect nu ar fi fost posibil, ca și lui Cherry Toyer pentru ajutorul oferit în munca de secretariat.

În fine, cu toată pregătirea pe care am primit-o la facultatea de medicină, am învățat de la soția mea, Barbara, și de la copiii mei, Katy și Chris, mai multe despre îngrijirea copiilor decât aș fi putut învăța din toate cărțile din lume. Dacă acest ghid exprimă înțelegere pentru ceea ce simte un părinte îngrijorat, asta se datorează faptului că și eu am fost un părinte îngrijorat! Nu am cuvinte să mulțumesc îndeajuns familiei mele.

Introducere

Fiecare părinte se îngrijorează la gândul că, la un moment dat, copilul lui s-ar putea îmbolnăvi. Credeți-mă, nu este altminteri nici dacă ești doctor. Copiii tăi sunt atât de prețioși încât devine foarte dificil să găsești cel mai bun tratament pentru ei, să înțelegi când e cazul să ceri asistență și ce medicamente să folosești.

Înainte de a deveni părinți nu știm la ce să ne așteptăm. Nici unul dintre noi nu este vreodată pregătit îndeajuns. Atunci când primul nostru copil vine pe lume e ca și cum ne-am aștepta să devenim, dintr-odată, experți în diagnostic și tratament! Bebelușii par îngrozitor de fragili, iar tinerii părinți se simt neapărat îngrijorați și implicați, ba chiar îngrijorați că se implică prea mult. Pare atât de dificil să păstrezi un echilibru! În fond, cum poți ști dacă nu cumva te sperii exagerat la orice strănut și tuse, ori dacă ignori simptome periculoase care ar putea fi începutul unei meningite – sau și mai rău?

Când mergeți la spital pentru o afecțiune care se dovedește banală, nu trebuie să vă simțiți jenați ori să vă gândiți că l-ați făcut pe doctor să-și piardă timpul. Dacă ați cerut o consultație fiindcă erați îngrijorați și plecați din cabinetul doctorului fără această grijă, atunci nimeni nu și-a pierdut timpul degeaba. Într-adevăr, una dintre cele mai importante sarcini ale medicului de familie este să învețe părinții ce este normal și ce nu este în starea copilului – și cum să se descurce. Dacă plecați de la doctor fără nici o rețetă, dar ați avut în schimb o discuție lămuritoare și pozitivă despre cum să faceți față acestui tip de

probleme în viitor, atunci a meritat să apelați la consultație. Părinții sunt – nu există nici urmă de îndoială – cele mai importante persoane în orice sistem medical de asistență pentru copii. Oricât de bun ar fi medicul de familie sau asistenta maternală, dumneavoastră sunteți cei care cunosc copilul cel mai bine și care trebuie să știe când să apeleze la medic. Îmi aduc aminte că am consultat acum câțiva ani un copil cu meningită aflat aproape în pragul morții, a cărui viață a fost salvată nu de mine și de antibioticele pe care i le-am dat, nici de pediatrii de la spital – care au fost excelenți –, nici măcar de echipa de la unitatea de terapie intensivă unde copilul inconștient a petrecut trei zile înspăimântătoare. Viața copilului a fost salvată de fapt de mama sa. Ea a fost cea care mi-a telefonat și mi-a descris ce se întâmplă într-un mod atât de precis, încât a făcut posibil ca întreaga echipă de urgență să intre imediat în acțiune. Experții sunt inutili dacă părinții nu le cer ajutorul la vreme; în același timp, ei nu vor putea face față dacă fiecare părinte insistă să le prezinte absolut fiecare simptom.

Când am devenit doctor rezident într-un spital pediatric apreciat pe plan național, consilierul meu – un om respectat și un medic brilliant, pe nume Ben Wood – m-a luat deoparte. «Am să consider că am făcut o treabă bună cu dumneata, a spus, dacă la sfârșitul celor șase luni petrecute aici vei fi capabil să-ți dai seama când este bolnav un copil și când nu.» La început am crezut că mă tachinează și că se amuză pe seama lipsei mele de experiență. Dar avea absolută dreptate. Uneori este extrem de dificil să detectezi semnele care indică anumite afecțiuni ori să deosebești cu certitudine unele tulburări minore de ceva grav.

Și desigur că, dacă pentru doctori este dificil să-și dea seama când este bolnav un copil, atunci pentru părinți e și mai greu. Vor fi întotdeauna situații în care pur și simplu nu poți fi sigur și, de obicei, atunci trebuie să apelați la un doctor. Dumneavoastră, părinții, sunteți adevărații specialiști în ce privește starea propriului copil, în timp ce doctorul trebuie să aibă

experiența contactului cu nenumărați alți copii, astfel ca împreună să deveniți o echipă eficientă.

Multe cărți de îngrijire a copilului bolnav consideră că știți să diagnosticați ce este în neregulă cu copilul, așadar să căutați problema în indicele alfabetic. Acest sistem este adecvat dacă știți că micuțul are astm sau amigdalită sau altă afecțiune clară, dar nu prea folosește dacă habar nu aveți ce se întâmplă.

Aici vă ajută această carte. Capitolele sunt structurate după simptome. Când pe copil îl doare în gât, căutați pur și simplu în acel capitol și veți fi ghidați prin lista tuturor posibilelor diagnostice și tratamente. În cazul durerii de cap, de exemplu, examinez toate cauzele probabile și vă sugerez ce puteți face. Iar după ce știți sigur care este diagnosticul, probabil după ce ați fost la doctor, sistemul de indexare vă va permite să găsiți informația cu rapiditate.

Mai mult decât orice, doresc să răspund la numeroasele întrebări pe care și le pun părinții: Ce să-i dau să mănânce copilului meu când are o problemă cu burtica? De ce fiica mea tușește mereu noaptea? Ce medicamente ar trebui să am în casă? Cartea se concentrează asupra afecțiunilor tipice ale copilăriei. Nu mă ocup de raritățile medicale, ci îmi îndrept atenția asupra afecțiunilor care se întâlnesc în viața de zi cu zi și le provoacă părinților cele mai multe griji.

O funcție la fel de importantă a acestei cărți este să ofere informații detaliate pe care să le citiți *după* ce ați fost la doctor. Cei mai mulți doctori sunt extrem de ocupați și pur și simplu nu au timp să vă dea explicații atât de detaliate pe cât ar dori. Dar mi se pare foarte trist să văd un copil care a avut patru-cinci infecții la ureche și să-mi dau seama că părinții nu știu despre aceste infecții decât că sunt dureroase și că pastilele galbene fac să dispară durerea. Această carte poate funcționa ca o sursă de informații în plus față de cele primite de la doctor; totuși vă rog să rețineți că fiecare copil este diferit și că dumneavoastră împreună cu doctorul de familie sunteți specialiști în privința propriului copil. Iar dacă aveți nelămuriri – întrebați.

Nimeni nu vă poate promite că viața de părinte va fi mai ușoară, dar informațiile clare pe care le veți avea la îndemână vă vor face să vă simțiți mult mai încrezători. În trecut, cei mai mulți tineri părinți aveau la îndemână propriii părinți, care locuiau în apropiere. Era întotdeauna cineva la care se putea apela pentru un sfat, cineva care trecuse prin aceeași experiență. Foarte adesea tinerii părinți de azi nu au la cine să apeleze când sunt nelămuriți sau îngrijorați – în afară de doctori, de asistente medicale ori sociale, sau de alt personal de ocrotire. Dacă totuși bunicii locuiesc în apropiere, este puțin probabil să mai semene cu cei din tabloul descris în cărțile pentru copii – bătrâni legănându-se în scaunul-balansoar în timp ce aroma pâinii de casă se revarsă din bucătărie. Bunicii din ziua de azi de obicei încă muncesc, merg la ore de gimnastică aerobică ori se bucură de o viață de pensionari activă. Lumea s-a schimbat, iar tinerii părinți se simt adesea părăsiți.

Iată unde vă poate ajuta cartea mea. Va separa tulburările grave de cele minore și vă va orienta în direcția cea bună. Sper că veți găsi această carte cu adevărat folositoare. Părinții au nevoie de tot ajutorul din lume.

Unu

CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE

Scopul acestei cărți este de a fi un ghid al celor mai comune simptome care apar la copii. Se concentrează asupra sugariilor (bebeluși până la un an) și copiilor de până la 12 ani și, cu toate că nu poate fi un manual complet al sănătății copilului, vă va permite să înțelegeți ce este în neregulă cu el și cum să-l ajutați cel mai bine. Puteți să folosiți cartea și împreună cu alte cărți enciclopedice de îngrijire a copilului, care oferă de obicei o mare cantitate de informații, dar sunt de mult mai puțin ajutor în rezolvarea crizelor. Această carte este un manual. Păstrați-o la îndemână!

Cartea este organizată foarte simplu. Toate capitolele principale se referă la probleme specifice și au titluri explicite. Spre exemplu, printre titlurile de capitole se află următoarele:

Copilul vomită

Copilul are diaree

Copilul este constipat

Copilul are dureri de burtă

Când copilul are unul dintre simptomele medicale banale ale copilăriei, consultați pur și simplu capitolul relevant. Capitolul descrie cauzele cele mai frecvente ale acestui simptom, felul în care puteți să le deosebiți, vă spune care dintre aceste cauze sunt grave, cum ar trebui tratate și așa mai departe.

Dacă nu sunteți siguri care este cauza problemei, atunci mergeți la indice. Indicele vă va ghida spre capitolul sau secțiunile din carte care se ocupă de acea problemă sau acel simptom.

Cuprins

Avertisment	6
Mulțumiri	7
Introducere	9
1. CUM SĂ FOLOSIȚI ACEASTĂ CARTE	13
2. CÂND SĂ CHEMAȚI DOCTORUL	17
3. SIMPTOMELE COPILĂRIEI	25
Copilul are febră	26
Copilul are dureri	31
Copilul plânge	34
Copilul tușește	40
<i>Diferite tipuri de tuse</i>	42
Copilul cu respirație șuierată (wheeze)	50
<i>Epiglotita</i>	55
<i>Sufocarea (inhalarea unui corp străin)</i>	55
Copilul are o răceală	58
Copilul are dureri în gât	63
Copilul are dureri de urechi	67
Copilului îi curge urechea	75
Copilul are dificultăți de auz	77
Copilul are gâtul înțepenit, dureros sau umflat	83
Copilul are dureri de cap	86
Copilul are probleme cu nasul	92
Copilul cu probleme la gură	98

Copilul are dureri de dinți	101
Copilul vomită	104
Copilul are diaree	109
Copilul este constipat	116
Copilul are scaune anormale	120
Copilul are dureri de burtă	126
<i>Cauzele specifice ale durerilor abdominale</i>	129
Copilul are probleme când face pipi	133
<i>Copilul are dureri când face pipi</i>	134
<i>Urinare frecventă</i>	135
<i>Urină mirositoare</i>	136
<i>Urină colorată – inclusiv sânge în urină</i>	137
<i>Copilul face pipi în pat</i>	139
<i>Scurgerile de urină</i>	142
<i>Infecțiile tractului urinar</i>	142
Copilul are probleme în zona genitală sau inghinală	145
<i>Probleme ale organelor genitale la băieți</i>	146
<i>Probleme ale organelor genitale la fete</i>	149
<i>Umflături în zona inghinală</i>	153
Copilul are mâncărimi	154
<i>Mâncărime generalizată, fără erupție pe piele</i>	154
<i>Mâncărime generalizată cu erupție pe piele</i>	155
<i>Mâncărimi în anumite zone</i>	156
Copilul are o erupție	160
<i>Structura și funcțiile pielii</i>	161
<i>Diagnosticarea erupțiilor</i>	162
<i>A cincea boală (Eritemul infecțios)</i>	166
<i>Boala lui Lyme</i>	167
<i>Dermatita seboreică</i>	167
<i>Eczema</i>	168
<i>Eczema de contact</i>	172
<i>Eritemul nodos</i>	172
<i>Eritemul polimorf</i>	172
<i>Erupțiile alergice</i>	173
<i>Erupțiile provocate de viruși precum coxsackie și echo</i>	175
<i>Favus</i>	176
<i>Herpesul</i>	176

<i>Impetigo</i>	177
<i>Infecțiile micotice</i>	178
<i>Mătreața și crustele de lapte</i>	180
<i>Molluscum contagiosum</i>	180
<i>Mușcăturile de insecte</i>	181
<i>Peteșiile</i>	182
<i>Piciorul atletului</i>	184
<i>Pitiriazis rozat</i>	185
<i>Pojarul (rujeola)</i>	186
<i>Psoriazis</i>	187
<i>Reacțiile la medicamente</i>	188
<i>Rozeola infantilă</i>	188
<i>Rubeola</i>	188
<i>Scabia (râia)</i>	189
<i>Scarlatina</i>	191
<i>Sindromul Kawasaki</i>	192
<i>Sindromul mână-picior-gură</i>	193
<i>Urticaria (blândețe)</i>	194
<i>Vărsatul de vânt</i>	196
Copilul are «iritarea scutețelor»	198
Copilul are veruci (negi)	201
Copilul are alergii	204
<i>Nasul</i>	205
<i>Ochii</i>	210
<i>Pielea</i>	211
<i>Intestinele</i>	211
<i>Intoleranța alimentară</i>	216
<i>Plămâni</i>	220
<i>Șocul anafilactic</i>	221
Copilul are ochii roșii	222
Copilul are probleme cu ochii	229
<i>Copilul este sașiu</i>	229
<i>Albeța pe ochi</i>	231
<i>Urciorul</i>	231
<i>Pleoape umflate</i>	232
Copilul are convulsii	233
<i>Ce sunt convulsiile?</i>	233

<i>Ce să faceți în caz de convulsii</i>	238
Copilul are probleme cu oasele sau încheieturile	240
<i>Fracturi și alte vătămări</i>	240
<i>Picioarele</i>	242
<i>Laba piciorului</i>	245
<i>Brațele</i>	248
<i>Dureri de spate</i>	249
<i>Alte probleme ale articulațiilor</i>	249
4. BOLILE INFECȚIOASE	251
5. ANEXĂ: GHID DE MEDICAMENTE PENTRU COPII	255
<i>Antibiotice</i>	257
<i>Analgezice (medicamente contra durerii)</i>	258
<i>Antihistaminice</i>	259
<i>Medicamente împotriva tusei</i>	260
<i>Decongestive</i>	261
<i>Tratamente antiastmatice</i>	263
<i>Tratamente pentru eczeme</i>	265
<i>Steroizi</i>	267
<i>Tratamente de lungă durată</i>	268
<i>Administrarea medicamentelor la copii</i>	271
<i>Dulăpiorul cu medicamente din casă</i>	274
6. ANEXĂ: TEHNICI PRACTICE	277
<i>Cum să luați temperatura copilului</i>	278
<i>Resuscitarea de urgență: ce poate face un părinte</i>	279
Indice de simptome	281
Indice de termeni	284