Kad okice „proplaču “: Sve što roditelji trebaju znati o konjunktivitisu

Dragi roditelji, jutro je krenulo uobičajeno užurbano, a onda ste kod svog mališana primijetili crveno oko, ljepljive trepavice i suze koje ne prestaju? Bez panike! Najvjerojatnije vas je posjetio nepozvani, ali vrlo česti gost dječjih vrtića – konjunktivitis. Iako zvuči komplicirano, riječ je o običnoj upali očne spojnice koja se, uz malo znanja i opreza, uspješno rješava.

Što je zapravo konjunktivitis i tko je kriv?

Konjunktivitis je upala prozirne membrane koja prekriva bjeloočnicu i unutarnji dio kapka. Kada se male krvne žilice u njoj upale, postanu vidljivije, pa oko poprimi prepoznatljivu ružičastu ili crvenu boju. U dječjem svijetu najčešće razlikujemo tri glavna krivca:

- **1. Virusni konjunktivitis:** Često dolazi u paketu s prehladom, curenjem nosa i grloboljom. Vrlo je zarazan i lako se širi kapljičnim putem ili prljavim rukama. Oko je obično crveno, suzno, a iscjedak je vodenast.
- **2. Bakterijski konjunktivitis:** Prepoznat ćete ga po gušćem, žućkastom ili zelenkastom iscjetku zbog kojeg se kapci preko noći doslovno „zalijepe“. Također je izrazito zarazan.
- **3. Alergijski konjunktivitis:** Nije zarazan! Javlja se kao reakcija na pelud, prašinu ili dlaku kućnih ljubimaca. Glavni simptom je jak svrbež, a djeca obično trljaju oba oka istovremeno.



Kako prepoznati male signale?

Djeca, pogotovo ona mlađa, neće uvijek znati reći što ih muči, ali njihovo ponašanje i izgled oka otkrit će vam sve:

- **Crvenilo** ili ružičasta boja u jednom ili oba oka.
- **Pojačano suzenje** ili osjetljivost na svjetlost.
- **Ljepljiv iscjedak** koji stvara kraste tijekom spavanja.
- **Trljanje očiju** zbog osjećaja peckanja, svrbeža ili osjećaja „pijeska“ u oku.
- **Blago otečeni** kapci.

Kada obavezno posjetiti liječnika?

Iako prolazi relativno brzo, kod djece je uvijek važno konzultirati se s pedijatrom kako bi se utvrdio točan uzrok. Liječnik će po potrebi propisati antibiotske kapi ili mast (ako je riječ o bakterijskoj infekciji) ili antihistaminike (ako je u pitanju alergija). Ne posežite sami za starim kapima iz kućne ljekarne!

Pravila igre: Kako spriječiti širenje u vrtiću i kod kuće?

Budući da se virusni i bakterijski konjunktivitis šire brzinom svjetlosti među malim istraživačima koji dijele igračke, higijena je naš najbolji štit. Evo zlatnih pravila:

- **Pranje ruku kao supermoć:** Naučite djecu (i podsjetite sebe) na temeljito pranje ruku sapunom i toplom vodom nakon svakog diranja lica ili brisanja očiju.
- **Pravilno čišćenje oka:** Ako čistite djetetovo oko, koristite sterilnu gazu (ne vatu) natopljenu fiziološkom otopinom. Uvijek brišite oko od vanjskog kuta prema korijenu nosa (prema unutra). Za svako brisanje i za svako oko koristite novu, čistu gazu!
- **Ručnici na sigurnom:** Zaraženo dijete treba imati svoj vlastiti ručnik za ruke i lice te vlastitu posteljinu. Često ih mijenjajte i perite na visokoj temperaturi.
- **Bez trljanja:** Koliko god bilo teško, pokušajte animirati dijete kako ne bi prstićima trljalo oči i tako prenosilo klicu s jednog oka na drugo.

Kada se mališan može vratiti u svoju vrtićku skupinu?

Ovo je pitanje koje najviše zanima sve zaposlene roditelje. Ako je riječ o infektivnom (virusnom ili bakterijskom) konjunktivitisu,

dijete mora ostati na kućnoj njezi dok god postoji aktivan, gnojni iscjedak, odnosno dok liječnik ne procijeni da dijete više nije zarazno. Kod bakterijskog konjunktivitisa, povratak u kolektiv je obično siguran 24 do 48 sati nakon početka antibiotske terapije, pod uvjetom da su se simptomi smirili.

Zajedničkim trudom, pravilnom higijenom i pravovremenom reakcijom čuvamo zdravlje cijele skupine i omogućujemo našim mališanima bezbrižnu igru. Hvala vam na suradnji i razumijevanju!

> *Napomena zdravstvenog voditelja: Ako primijetite bilo kakve promjene na očima djeteta prije dolaska u vrtić, molimo vas da se prije ulaska u skupinu posavjetujete s odgojiteljima ili zdravstvenom voditeljicom.*

Katarina Vukušić,univ.bacc.med.techn