

## Atmintinė

### **Kas yra kosulys ir patarimai, kaip tėvai galėtų palengvinti kosinčiam vaikui**

**Kas yra kosulys?** Kosulys arba staigus iškvėpimas – tai svarbus žmogaus refleksas, apsauginis mechanizmas. Kosint išsivalo kvėpavimo takai (vamzdelių sistema, kuria keliauja oras į plaučius ar iš jų). Kosint plaučiai išsivalo nuo problemas galinčių sukelti svetimkūnių, patekusių į kvėpavimo takus. Normalu, kad vaikas retkarčiais atsikosi, tačiau kosulys gali būti ir ligos požymis.

Kosulys paprastai vadinamas sausu, kai neatkosima gleivių ar skreplių, ir šlapiu – kai atkosėjama gleivių. Kosulio garsas priklauso nuo to, ar atkosėjama gleivių bei atkosimų gleivių kiekio. Maži vaikai paprastai skreplių neatkosi, o juos nuryja. Kosulys gali būti lengvas (nevarginantis) arba sunkus (varginantis). Varginantis kosulys trukdo vaikui kvėpuoti.

### **Kokios priežastys dažniausiai sukelia kosulį?**

- Kvėpavimo takų infekcijos (taip pat ir peršalimas).
- Svetimkūnis kvėpavimo takuose.
- Astma (sergant astma susiaurėja kvėpavimo takai, todėl sunku atsikosėti, net norint iškosėti nedidelį gleivių kiekį).
- Kitos plaučių ligos, tarp jų ir įgimtos.
- Kosėjimo įprotis. Esant kosulio įpročiui (tikui), vaikas paprastai nekosi miegodamas.
- Gastroezofaginis refluksas. Esant refluksui galimi ir kiti simptomai – blogas kvapas iš burnos, dažni atsirūgimai arba vėmimas, deginančio pobūdžio skausmas krūtinėje.
- Dirginančių medžiagų sąlygotas kosulys. Vaikas kosi būdamas, pavyzdžiui, prirūkytoje patalpoje, esant dūmams, smulkioms degimo liekanoms iš židinių, krosnių ir pan.

### **Dėl kosinčio vaiko turėtų konsultuoti gydytojas, jei:**

- kosi mažesni nei 3 mėnesių kūdikiai;
- kosulys varginantis, triukšmingas, trukdantis vaiko kasdienei veiklai;
- kosulys išlieka po paspringimo maistu ar kitu daiktu, net jei vaikas springo prieš keletą savaičių;
- atkosima kraujingų, gelsvų, žalsvų skreplių;
- vaikas karščiuoja, pakitusi jo kasdienė elgsena;
- vaikas atsisako gerti ilgesnį laiką;
- kosulys sukelia vėmimą;
- kosulys trunka ilgiau nei 2 savaites.

**Ar vaikui reikėtų atlikti tyrimus?** Pirmiausia gydytojas turi išklausinėti apie kosulio pobūdį, kitus simptomus ir apžiūrėti vaiką. Atsižvelgiant į kosulio pobūdį, vaiko amžių, kitus esamus simptomus, gali reikėti atlikti tam tikrus tyrimus. Dažniausiai vaikui kosint atliekami šie tyrimai:

- Krūtinės ląstos rentgenologinis tyrimas.
- Tyrimai galimai infekcijai nustatyti, pavyzdžiui, tepinėlis iš vaiko nosies ar ryklės, kuris vėliau bus tiriamas laboratorijoje.
- Kvėpavimo funkcijos testai (reikia stipriai išpūsti pro vamzdelį, pritvirtintą prie aparato (spirometro). Tyrimas parodo plaučių tūrį, ar nėra astmai būdingo bronchų spazmo. Paprastai šis tyrimas atliekamas 6 metų ir vyresniems vaikams.
- Bronchoskopija – tai procedūra, per kurią gydytojas į vaiko kvėpavimo takus įleidžia ploną vamzdelį su gale pritvirtinta kamera ir apžiūri gerklų, trachėjos, bronchų vaizdą iš vidaus. Jei per apžiūrą randamas svetimkūnis, jis pašalinamas tos pačios procedūros metu.

**Ar tėvai, kiti vaiką prižiūrintys asmenys gali padėti vaikui, kad palengvintų kosulį?** Jei vaikas kosi dėl peršalimo, t.y. virusinės kvėpavimo takų infekcijos, reikėtų:

- vaikui duoti gerti pakankamai skysčių;
- palaikyti reikiamą drėgmę gyvenamojoje patalpoje, ypač kambaryje, kur vaikas miega. Drėgmė turėtų siekti ne mažiau kaip 40 procentų.
- Esant varginančiam sausam (lojančiam, laringitiniam) kosuliui, pabūti su vaiku vonios kambaryje, atsukus karštą dušą.

**Ko NEGALIMA daryti:**

- Ypač vaikams iki 6 metų neduoti kosulį slopinančių vaistų, vaistų nuo peršalimo, – jie labiau gali pakenkti, o ne padėti.
- Neduoti aspirino karščiuojančiam vaikui. Jauniems žmonėms aspirinas gali sukelti gyvybei pavojingą *Reye* sindromą.

**Kaip gydomas kosulys?** Kosulio gydymas priklauso nuo kosulio priežasties. Pavyzdžiui:

- bakterinės kilmės infekcijos gydomos antibiotikais. Virusų antibiotikai neveikia, todėl virusinės infekcijos antibiotikais negydomos. Deja, virusų sukeltas kvėpavimo takų uždegimas trunka 2-3 savaites ir visą tą laiką vaikas gali kosėti.
- Sergant virusine ar bakterine infekcija, būna sloga arba sinusitas. Nevalant nosies, sekretas iš nosies teka į ryklę, taip sukeldamas kosulį. Tinkamai valant nosį retėja ir kosulys.
- Astma gydoma vaistais, kuriuos vaikai įkvepia tiesiai į plaučius. Šie vaistai palengvina vaiko kvėpavimą.
- Jei kosulio priežastis yra svetimkūnis plaučiuose, reikia atlikti bronchoskopiją ir pašalinti svetimkūnį.
- Jei kosulio priežastis – refluksas iš skrandžio, kai rūgštus skrandžio turinys patenka į ryklę ir ją sudirgina, sukeldamas kosulį, – reikėtų atsisakyti riebaus, aštraus maisto, šokolado, gazuotų gėrimų. Vaikas turi vakarieniauti mažiausiai prieš 2 valandas iki miego. Įtarus refluksą, vaiką turi konsultuoti gydytojas gastroenterologas.
- Pašalinti dirginančias medžiagas (dūmus) iš vaiko gyvenamosios aplinkos.

Parengė gydytoja vaikų pulmonologė dr. Sigita Petraitienė  
Vaikų pulmonologijos ir imunologijos skyrius