

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 HASLOM

# Sănătatea copilului meu

GHID DE SIMPTOME  
ȘI ÎNGRIJIRI  
0-12 ani

Ediție revăzută de autor

Traducere din engleză de  
Marius Constantin

Control științific de  
dr. Nicolae Muică

## 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 apelezi 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 apelezi 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.

În plus, dacă sunt necesare trimiteri la vreun alt pasaj din text, cartea vă va ghida acolo unde trebuie. Să luăm un exemplu simplu: una dintre cele mai comune cauze care produc copiilor dureri de burtă este o afecțiune numită *adenită mezenterică*. Adenita mezenterică apare de obicei după o infecție în gât. Toată lumea știe că ganglionii limfatici din gât se pot umfla atunci când apare durerea de gât. Nu oricine își dă seama că și ganglionii limfatici abdominali se pot umfla în același mod, provocând copilului o durere de burtică ce poate fi ușor confundată cu apendicita. Odată ce am explicat cum se întâmplă acest lucru, nu ar fi logic să dau în mijlocul capitolului despre durerile de burtă explicații detaliate despre infecțiile din gât, așa că textul vă trimite, pur și simplu, la pagina respectivă din capitolul respectiv.

Există și o secțiune despre situațiile în care trebuie să chemați doctorul, precum și o anexă care vă arată ce medicamente trebuie să aveți în casă. Realitatea este că majoritatea medicamentelor pentru copii care se găsesc în farmacii nu sunt necesare. Mulți părinți cred că trebuie să aibă în dulăpiorul din baie pastile anti-orice, laxative, vitamine ș.a.m.d. – aproape o farmacie în miniatură. Însă nu e nevoie. Nu vă trebuie decât câteva lucruri simple.

Înainte de orice, este vital să țineți minte că, deși această carte vă poate da adesea toate informațiile necesare, vor fi și situații în care veți avea totuși dubii. Când nu sunteți siguri, chemați un doctor. Este mai bine să fiți prudenți decât să vă pară rău după aceea.

Doi  
CÂND SĂ CHEMAȚI DOCTORUL

Copiii bolnavi pot provoca griji serioase. Această carte poate fi de mare ajutor în situațiile în care starea copilului vă îngrijorează, dar este vorba de afecțiuni minore care se pot trata acasă; totuși, dacă apare un motiv serios de îngrijorare, trebuie neapărat să cereți sfatul unui specialist. Faceți acest lucru atunci când *nu* sunteți siguri care e problema sau când tratarea a ceea ce credeți că este o problemă minoră ia mai mult timp decât de obicei. Eu indic în mod clar în carte când veți avea nevoie de asistență medicală, dar nu pot fi acolo cu dumneavoastră și copilul. Este infinit mai rațional să fiți prudenți decât să vă pară rău.

Deși capitolele acestei cărți vă oferă indicații specifice pentru probleme specifice, se pot da unele reguli foarte generale despre cazurile în care trebuie să cereți sfatul sau ajutorul medicului. Mai presus de orice, pesemne, trebuie să țineți cont de vârsta copilului. În general, cu cât copilul este mai mic, cu atât o infecție este potențial mai gravă, în timp ce, la orice vârstă, dacă mănâncă bine și pare să aibă vioiciunea normală, puteți fi liniștiți.

La bebeluși este foarte dificil să enunți vreo regulă strictă cu privire la momentul în care ar trebui chemat doctorul. La primul copil este de preferat să greșiți mai degrabă prin exces de prudență. Medicii cu multă experiență vor recunoaște primii că cel mai mare specialist în problemele unui anumit copil este chiar părintele lui. Dacă ceva vă îngrijorează, doctorul ar trebui să facă măcar o evaluare a situației pentru a vă putea liniști.

Desigur că adesea nu există nici un motiv să chemați doctorul, de pildă atunci când copilul are vărsat de vânt – în zonă fiind o epidemie – și sunteți siguri de diagnostic. Totuși nu pot exista reguli stricte și clare despre cât trebuie să așteptați înainte de a solicita ajutor medical. Dacă aveți dubii, adresați-vă doctorului. Cele mai multe cabinete sunt în ziua de azi tot mai dispuse să dea consultații prin telefon. Dacă problema este o urgență disperată, atunci cereți ajutor imediat. Dacă doctorul sau asistenta sunt ocupați atunci când sunați pentru a cere un sfat, întrebați dacă vă pot rechema la telefon acasă. Câteodată părinții se plâng că doctorul nu este disponibil imediat, pentru a răspunde la telefon. Dar gândiți-vă: data viitoare când sunteți dumneavoastră la doctor, discutând problemele copilului, ați fi de acord ca el să vorbească la telefon în mijlocul consultației? Este mult mai firesc ca doctorul să discute cu dumneavoastră *între* consultații.

#### CÂND E CAZUL SĂ CHEMAȚI DOCTORUL

Trebuie să apelați întotdeauna la doctor dacă:

- Sunteți îngrijorat(ă) de starea copilului, dar nu știți ce este în neregulă
- După ce a vomitat, copilul arată toropit sau este confuz
- Copilul este palid, transpiră și pare speriat
- Copilul are gâtul înțepenit și-l doare când îl mișcă
- Un bebeluș sub un an nu are astâmpăr sau este prea liniștit, este fierbinte sau prea moale, are un plâns neobișnuit
- Copilul are greutăți la respirație sau o tuse persistentă
- Copilul are convulsii
- Copilul începe să șchioapete

**Apelul la doctor.** Atunci când sunați la un cabinet sau la un centru medical trebuie să aveți pregătite anumite informații clare. Doctorul și echipa sa primesc un mare număr de telefoane pe zi, așa că trebuie să le poată pune într-o ordine a priorităților. Dacă spuneți ceva de genul «Aș dori să vină la noi doctorul», atunci personalul nu-și va da seama dacă e vorba despre o chestiune de viață și de moarte sau despre o problemă