



Virusne okužbe zgornjih dihal (prehlad) so najpogostejše okužbe pri otrocih. Povzročajo jih različni prehladni virusi. Prenos poteka kapljično (s kihanjem ali kašljanjem) ali preko onesnaženih površin in rok. Najpogostejše zbolevajo otroci v vrtcu in šoli, zlasti v hladnejših mesecih, ko več časa preživimo v zaprtih prostorih. V sezoni lahko otroci prebolijo več prehladov. Prehlad običajno traja 7–10 dni. Težave minejo same, antibiotično zdravljenje ne pomaga.

Kako prepoznamo virusne okužbe zgornjih dihal?

Zanje so značilni:

- izcedek iz nosu (sprva voden, nato gostejši, zelen),
- kihanje,
- kašelj (suh ali produktiven),
- bolečine v žrelu,
- hripavost,
- solzenje oči,
- povišana telesna temperatura,
- utrujenost,
- slabši apetit,
- razdražljivost,
- blage prebavne težave,
- motnje spanja pri dojenčkih in manjših otrocih.



Kako jih preprečujemo?

Učinkoviti ukrepi so:

- sezonsko cepljenje proti gripi in zaščita proti RSV,
- izogibanje obiskovanju in zadrževanju v prostorih z veliko ljudmi (nakupovalna središča, toplice, igralnice itd.), še posebej z dojenčki in malčki,
- izogibanje stikom z bolnimi osebami,
- izogibanje tesnim stikom med dojenčkom in predšolskimi otroki, ki obiskujejo vrtec, sploh v zimskih mesecih,
- domače varstvo sorojenca (po rojstvu dojenčka vsaj 3 mesece ali dlje),
- redno in pogosto zračenje prostorov,
- umivanje rok,
- prekrivanje ust in nosu pri kašlju/kihanju,
- skrb za primerno vlažno dihalno sluznico (zadostno pitje tekočin).

Kako postopamo doma?

Pri otroku poskrbimo za:

- zniževanje vročine,
- temeljito čiščenje nosu s fiziološko raztopino in izpihovanjem ali izsesavanjem izcedka,
- uporabo nosnega dekongestiva 2-krat dnevno do 5 dni*,
- zadostno pitje tekočin,
- vlaženje zraka,
- počitek.

* **nosni dekongestiv** vedno uporabljamo v prej dobro očiščenem nosu, svetujemo uporabo pršila, ki se lepše razporedi po sluznici kot kapljice.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Navodila za redčenje dekongestiva pri dojenčkih: v lekarni kupite nosni dekongestiv v kapljicah, plastenko odprete in z iglo na brizgi vzamete ven 1 ml tekočine. Z isto iglo vzamete še 1 ml fiziološke raztopine iz sveže odprte vial. V brizgi je 2 ml tekočine: polovica je dekongestiva in polovica fiziološke raztopine. 1 kapljico pripravljene mešanice do 3-krat dnevno dajte v očiščen nosek dojenčka, lahko že od rojstva dalje. Po 24 urah pripravek zavržite in pripravite novega. Skupno lahko dekongestiv uporabljate do 5 dni.

Kateri so možni zapleti?

Najpogostejši zaplet virusne okužbe zgornjih dihal je **vnetje srednjega ušesa**, še posebej ob nezadostnem čiščenju izločka iz nosu. Pri šolskih otrocih se redko pojavi **vnetje sinusov**. Pri nekaterih otrocih se lahko razvije **okužba spodnjih dihal** (bronhiolitis, bronhitis, pljučnica). Večjo verjetnost zanje in težji potek pričakujemo pri: nedonošenčkih, dojenčkih, mlajših od 6 mesecev, otrocih s kroničnimi obolenji srca in pljuč ter pri imunsko oslabljenih otrocih.

Kdaj k zdravniku?

- Če otrok oteženo ali hitro diha,
- če vročina traja več kot 3 dni ali je zelo visoka,
- če je otrok oslabel, izrazito zaspan ali zelo razdražljiv,
- če otrok ne pije dovolj tekočin,
- če kašelj traja več kot 2 tedna,
- če se pojavijo hujše bolečine,
- če opazimo neredno dihanje ali premore dihanja.

Otrok se lahko vrne v vrtec, ko se počuti dobro, je normalno živahen in ješč ter je 2 dni brez vročine.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.