

## „KATAR TO NIE CHOROBA”

„Katar to nie choroba”, „Katar leczony trwa 7 dni, a nie leczony tydzień”: te stwierdzenia są bardzo popularne w Polsce. I rzeczywiście katar sam w sobie nie jest chorobą. Oczywiście dzieci mają tę przypadłość bardzo często i nie za każdym razem należy dziecko zostawiać w domu, odseparowane od rówieśników, tańców, zabaw w przedszkolu. Nie jest chorobą katar, który nie utrudnia dziecku funkcjonowania, nie wymaga ciągłego wycierania nosa. Przyczyn kataru może być wiele: alergia, przeziębienie, bakterie, wirusy, patogeny: przerost paciorkowców, gronkowców, chlamydii w nosie i jamie ustnej itp. Jednak zastanówmy się jaki wpływ ma katar na funkcjonowanie człowieka, katar żółto-zielony, uporczywy, trwający od dłuższego czasu, wymagający ciągłego dmuchania nosa i tak „obfity”, że po kichnięciu nie wystarczy jedna czy dwie chusteczki, aby nos oczyścić. Ale wszystko po kolei.

**Prawidłowym sposobem oddychania jest wdech i wydech nosem.** Ma to ogromne znaczenie, ponieważ wpływa na właściwe napięcie mięśni mimicznych, umożliwia unoszenie języka w kierunku podniebienia i prawidłowe połykanie oraz minimalizuje ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych. Nos jest swego rodzaju filtrem, dzięki niemu powietrze zanim dostanie się do płuc jest oczyszczane, nawilżane i ogrzewane co w znacznym stopniu ogranicza ryzyko infekcji. Bardzo ważny jest też fakt, iż oddychając z zamkniętymi ustami w jamie ustnej wytwarzane jest odpowiednie podciśnienie, za pomocą, którego kontrolowana jest praca języka. To z kolei wpływa na fizjologiczną pionizację języka (3/4 języka powinno przylegać do górnych dziąseł i podniebienia twardego). Prawidłowy oddech jest więc znaczący i gwarantuje **triadę: dobre napięcie mięśniowe, zgryz i artykulację.** Katar zmienia prawidłowy wzorzec oddechu (wdech i wydech przez nos) na nieprawidłowy (oddychanie przez usta). Jaki to ma wpływ na funkcjonowanie codzienne i rozwój dziecka? OGROMNY! Może to doprowadzić (choć nie musi) do nawykowego oddychania ustami, czyli do utrwalonego nieprawidłowego sposobu oddychania. Konsekwencjami tego mogą być:

- zmieniony wyraz twarzy dziecka (obniżenie napięcia mięśni mimicznych, nienapowietrzona zatoka przynosowa),
- ślinienie się,
- nieprawidłowy sposób połykania,
- wady artykulacyjne,
- zaburzenia mowy,
- infekcje górnych dróg oddechowych,
- wady zgryzu,
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe.

Katar ogranicza także funkcje poznawcze dzieci, wpływa na dezintegrację sensoryczną, dotlenienie mózgu i ciała nie jest prawidłowe, a co za tym idzie dzieci mają trudności w skupieniu uwagi, są zmęczone i ospałe, tracą apetyt, potrzebują odpoczynku od intensywnych aktywności.

Katar, powiększone migdałki oraz wydzielina zalegająca w uszach mogą skutkować problemami ze słuchem i mową. Nielezione choroby uszu oraz wydzielina w nich zalegająca wpływają z kolei na nieprawidłową pracę błędnika oraz proprioceptorów w mięśniach (problemy z równowagą, napięcie mięśniowym oraz mową).

Teraz pozostaje tylko odpowiedzieć sobie na pytania:

- czy katarowi towarzyszą inne objawy (kaszel, gorączka, podrażnienia wokół nosa itp.)
- czy moje dziecko ma tylko niewielki katar (np. po nocy, katar alergiczny itp.), czy utrudnia on funkcjonowanie dziecka w przedszkolu
- czy dziecko samodzielnie lub z niewielką pomocą jest w stanie oczyścić nos (czy potrafi dmuchać nos z odpowiednią siłą)
- czy jesteśmy w stanie w jakiś sposób pomóc dziecku (np. inhalacje, nebulizacje, leczenie farmakologiczne, nawilżanie i odżywianie śluzówki nosa np. izotonicznym roztworem wody morskiej, nawilżanie powietrza, smarowanie skrzydełek nosa maścią, nawadnianie dziecka)

Należy pamiętać również o tym, iż infekcje przenoszą się m.in. drogą kropelkową, czyli przez kichanie i kaszel. Dzieci, które przychodzą do przedszkola po antybiotykoterapii mają obniżoną odporność i są dodatkowo narażone na kolejne infekcje.

#### Bibliografia:

1. A. Skiba, M. Wawrzynów „Przedszkolak w pigułce. Pytania, odpowiedzi i krótkie wyjaśnienia dla rodziców i terapeutów”.
2. <https://www.rinozine.pl/blog/przewlekly-katar-u-dzieci-co-oznacza-i-jak-leczyc-ciagly-katar-u-dziecka>
3. <https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-oddechowego-i-alergie,katar-u-dzieci--przyczyny--leczenie-i-domowe-sposoby-na-katar,artykul,1683501.html>