

## Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



### ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ

«Στο παιδί μου» Στο παιδί μου δεν άρεσαν ποτέ τα παραμύθια/ Και του μιλούσανε για Δράκους για το πιστό σκυλί/ Για τα ταξίδια της πεντάμορφης και για τον άγριο Λύκο/.../ Τώρα, τα βράδια, κάθομαι και του μιλώ/ Λέω το σκύλο σκύλο, το λύκο λύκο, το σκοτάδι σκοτάδι, /.../ Α, φτάνει πια! Πρέπει να λέμε την αλήθεια στα παιδιά. Μανώλης Αναγνωστάκης

Ο άνθρωπος πάντα προσπαθούσε να ερμηνεύει τα τεκταινόμενα στο περιβάλλον, στον ίδιο και τους συνανθρώπους του. Το βασικότερο εργαλείο για να πετύχει αυτόν τον σκοπό ήταν η παρατήρηση. Επειδή όμως μόνο η παρατήρηση ως επιστημονικό εργαλείο δεν αρκεί για την ερμηνεία του κόσμου, χρησιμοποίησε τη φαντασία του και κάνοντας γενικεύσεις δημιούργησε διάφορους «μύθους». Πολλές από αυτές τις δοξασίες του παρελθόντος, τους μύθους, έχουν αντέξει στο πέρασμα του χρόνου, τις βρίσκουμε μπροστά μας καθημερινά και, παρά την πρόοδο της επιστήμης, συνεχίζουν να καθορίζουν τη συμπεριφορά πολλών ανθρώπων. Κάποιες από αυτές έχουν σχέση με την Παιδιατρική και σε αυτές θα αναφερθώ στη συνέχεια.

Οι λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος σε όλες τις ηλικίες, ιδιαίτερα όμως στα βρέφη και στα παιδιά, αποτελούν μια από τις συχνότερες αιτίες νόσησης. Μία από τις βασικότερες λαϊκές δοξασίες είναι ότι το παιδί αρρωσταίνει γιατί «κρυώνει!», εκτιθέμενο στον ψυχρό αέρα ανεπαρκώς ντυμένο. Η άποψη αυτή είναι λανθασμένη βέβαια και φταίει γι' αυτό κυρίως ο όρος «κοινό κρυολόγημα», που χρησιμοποιείται στην ιατρική, όρος ισοδύναμος με την ρινοφαρυγγίτιδα. Η ρινοφαρυγγίτιδα είναι φλεγμονή της ρινός (μύτης) και του φάρυγγα και προβάλλει με πυρετό, ανησυχία, καταρροή, βήχα και φταρνίσματα, πονοκέφαλο, μυαλγίες, εμέτους και διάρροια. Είναι η συχνότερη λοίμωξη των ανώτερων αναπνευστικών οδών, ιδιαίτερα κατά τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής, και η πιο συχνή αιτία είναι η προσβολή από ιούς. Οι ιοί μεταδίδονται από άτομο σε άτομο και κανείς δεν προστατεύεται αν φορά μάλλινη φανέλα ή είναι υπέρμετρα ντυμένος, προσέχει να μην ιδρώνει και να μην εκτίθεται στον ψυχρό αέρα. Ο όρος «κρυολόγημα», λοιπόν, είναι εσφαλμένος και θα ήταν χρήσιμο να αντικατασταθεί από τη λέξη «κόλλημα», γιατί έτσι τονίζουμε ότι πρόκειται για μεταδοτική αρρώστια από την οποία προφυλάσσεται κανείς πολύ καλύτερα σε καλά αεριζόμενους

χώρους παρά (έστω και με πολλά ρούχα!) σε κλειστούς με πολλούς ανθρώπους. Το παιδί προφυλάσσεται από τις ιώσεις με τον καλό ύπνο, την καλή διατροφή, την μη ύπαρξη καπνιστών στο σπίτι και την τήρηση των κανόνων υγιεινής (καλό πλύσιμο των χεριών, κλπ).

Μια άλλη λανθασμένη άποψη είναι ότι τα δόντια, όταν πρωτοβγαίνουν στα παιδιά, προκαλούν πυρετό και από πολλούς ενοχοποιούνται ότι ευθύνονται για βρογχίτιδα, διάρροια, εξάνθημα και σπασμούς. Είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς πώς προήλθε αυτή η άποψη. Τα παιδιά βγάζουν δόντια από την ηλικία των 6 μηνών, περίπου, μέχρι την ηλικία των 6 χρονών και εύκολα οι γονείς αποδίδουν κάθε ανωμαλία της υγείας του παιδιού στην οδοντοφυΐα. Η εμφάνιση των πρώτων δοντιών συμπίπτει αφενός με τη μείωση των αντισωμάτων που πήρε το παιδί έτοιμα από τη μητέρα εναντίον των ασθενειών από τις οποίες νόσησε η μητέρα του έως την ημέρα της γέννησής του (τα οποία το προστατεύουν) και, αφετέρου, με την αλλαγή της συμπεριφοράς της οικογένειας που φέρνει το παιδί σε επαφή με άλλους ανθρώπους χωρίς να φοβάται, γιατί μεγάλωσε πια! Καμία έρευνα δεν επιβεβαιώνει τη, βαθιά ριζωμένη στο μυαλό των ανθρώπων, άποψη ότι τα δόντια «κάνουν» πυρετό. Αυτό που επιβεβαιώνουν οι έρευνες είναι ότι τα παιδιά, όταν «φυτρώνουν» τα δόντια τους, εμφανίζουν κάποια ανησυχία κατά τη διάρκεια της ημέρας και σχετική αύξηση της σιελόρροιας, που συνοδεύεται από πιπίλισμα του αντίχειρα και τρίψιμο των ούλων. Καμία γενική παθολογική κατάσταση δεν επιτρέπεται να αποδίδεται στην οδοντοφυΐα.

Οι λανθασμένες δοξασίες για τον πυρετό, επίσης, είναι αρκετές. Παραδείγματος χάριν, όποιος έχει πυρετό πρέπει να παίρνει αντιβίωση, ο υψηλός πυρετός μπορεί να κάνει ζημιά στον εγκέφαλο του παιδιού, τα αγόρια θα πρέπει να τα προσέχουμε περισσότερο όταν έχουν πυρετό, γιατί μπορεί να προσβληθούν οι όρχεις τους και να είναι μελλοντικά στείρα. Ίσως η δοξασία να ξεκίνησε από τη σχέση της παρωτίτιδας (μαγουλάδες) και την εξ αυτής προκαλούμενη επιπλοκή της ορχίτιδας, που μελλοντικά μπορεί να οδηγήσει -σπάνια- σε στειρώση, αλλά δεν ισχύει σε καμία περίπτωση για τον πυρετό ως σύμπτωμα. Ο πυρετός είναι ακριβώς σύμπτωμα και δεν είναι αρρώστια και ο κίνδυνος προέρχεται από την αιτία που προκαλεί τον πυρετό, π.χ. μια μηνιγγίτιδα (τα συμπτώματα της οποίας όλοι πρέπει να γνωρίζουμε).

Πολλοί μύθοι σχετίζονται με τους εμβολιασμούς, όπως η σύσταση για αποφυγή της σοκολάτας, του αυγού, ψαριού, κλπ. μετά από τον οποιονδήποτε εμβολιασμό και κυρίως μετά από τον εμβολιασμό εναντίον της γρίπης. Άλλος μύθος είναι ότι το εμβόλιο εναντίον της ιλαράς, ερυθράς, παρωτίτιδας ευθύνεται για αυτισμό (όλες οι έρευνες πλέον το αποκλείουν).

Ο όρος χαλινός της γλώσσας (αγκυλογλωσσία) δηλώνει βραχύ χαλινό που υπάρχει από τη γέννηση. Απαντάται στο 5% των φυσιολογικών νεογνών και είναι συχνότερος στα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια (3:1). Παλαιότερα είχε θεωρηθεί ότι μπορεί να ευθύνεται για προβλήματα σίτισης και ομιλίας. Χαρακτηριστικά πιστευόταν ότι περιορίζει την ικανότητα του βρέφους για θηλασμό, καθώς και την εξέλιξη της ομιλίας του. Τελευταίες μελέτες απέδειξαν ότι οι αντιλήψεις αυτές δεν ευσταθούν. Σήμερα, θεωρείται ως φυσιολογική παραλλαγή της ανατομίας του χαλινού της γλώσσας

και η χειρουργική διόρθωση της κρίνεται αδικαιολόγητη, άσχετα από την διάκρισή της σε ήπια, μέτρια ή σοβαρή.

Μύθος ακόμα είναι ότι η διατροφή της μητέρας κατά τη διάρκεια της γαλουχίας ευθύνεται για τους κολικούς του πρώτου τριμήνου της ζωής του παιδιού και ότι γι' αυτό η μητέρα δεν πρέπει να τρώει όσπρια, λαχανικά, κλπ. Τα όσπρια μπορεί πράγματι να προκαλέσουν δυσφορία στη μητέρα, αλλά η παραγωγή των αερίων δεν περνάει μέσω του γάλακτος με τον μητρικό θηλασμό στο παιδί για να του δημιουργήσει πόνους στην κοιλιά και έντονα κλάματα! Αυτό που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα και κλάματα είναι η λήψη καφεΐνης τον πρώτο μήνα της ζωής του βρέφους (επιτρέπεται στη μητέρα ένας ελληνικός καφές την ημέρα ή ένας καφές φίλτρου, μετά τον πρώτο μήνα) ή η μη ισορροπημένη διατροφή (διατροφή με υπερβολές, π.χ. κατανάλωση 1 λίτρου γάλακτος το 24ωρο ή ενός κιλού πορτοκαλιών, κλπ.). Θέλω εδώ να τονίσω ότι κάποιες φορές οι μητέρες σταματούν το θηλασμό γιατί κάποιιοι τους λένε ότι το γάλα τους δεν είναι καλό, ότι είναι «χαλασμένο». Αυτό βέβαια σε καμία περίπτωση δεν ευσταθεί. Αντίθετα το γάλα της μητέρας είναι η ιδανική τροφή για το πρώτο εξάμηνο της ζωής του παιδιού γιατί είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες του εκάστοτε συγκεκριμένου μωρού.

Κάποιοι πιστεύουν ότι το βρέφος που θα κοιμηθεί ανάσκελα κινδυνεύει να πνιγεί και να χάσει τη ζωή του, γιατί, αν κάνει εμετό, θα εισροφήσει τα εμέσματα. Αυτή η εντύπωση είναι, επίσης, λανθασμένη γιατί οι έρευνες δείχνουν ακριβώς το αντίθετο. Όταν το βρέφος κοιμάται ανάσκελα είναι ασφαλές. Επικίνδυνη θεωρείται η θέση μπρούμυτα και ανασφαλής η θέση «στο πλάι» γιατί δεν είναι εξασφαλισμένη θέση, αφού υπάρχει πιθανότητα 30% να γυρίσει μπρούμυτα και ξέρουμε σήμερα ότι η θέση μπρούμυτα ευθύνεται για το σύνδρομο αιφνιδίου θανάτου των βρεφών.

Ένας άλλος μύθος είναι ότι το παιδί πονάει στα πόδια του γιατί ψηλώνει. Παλαιότερα θεωρούνταν ότι τα «άλγη αυξήσεως» παρουσιάζονται γιατί τα οστά μεγαλώνουν γρήγορα και διατείνουν τους τένοντες που αυξάνονται με αργότερο ρυθμό και γι' αυτό πονάει. Το 1/3 των παιδιών παρουσιάζει πόνους στα πόδια που θεωρείται καλοήθης κατάσταση, αλλά δεν φταίει η αύξηση των οστών για την εμφάνιση αυτών των πόνων και θα πρέπει να αποκλειστούν άλλες παθολογικές καταστάσεις για να μπορέσουμε να υποστηρίξουμε την αθωότητά τους. Θα πρέπει να ανησυχήσουμε αν ο πόνος ξυπνά το παιδί τη νύχτα ή οι πόνοι οδηγούν το παιδί σε ανήσυχο ύπνο ή υπάρχουν και άλλα συμπτώματα π.χ. πόνοι στις αρθρώσεις, χλωρότητα, ωχρότητα, απώλεια βάρους, κλπ.

Ο κατάλογος των μύθων είναι μεγάλος και δεν υπάρχει η δυνατότητα να αναφερθούμε σε όλους στον περιορισμένο χώρο ενός άρθρου. Λέμε για τα παιδιά που δεν αποδέχονται με ευκολία το «καινούργιο», ότι ανήκουν στην κατηγορία των «δύσκολων παιδιών». Οι νέοι γονείς, όμως, που στην πλειοψηφία τους είναι μορφωμένοι θα πρέπει να αποδέχονται με πιο εύκολο τρόπο τη νέα επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση και να μη μένουν στις λαϊκές δοξασίες των προηγούμενων γενεών.



**Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 11/09/2019**