Chrypka u dziecka? Nie lekceważ!

Autor: dr Paulina Mistal-Drezno

Źródło: [https://panilogopedyczna.pl/2022/04/chrypka-u-dziecka-nie-lekcewaz/]



Chrypka to zjawisko akustyczne, które wynika z nieprawidłowej wibracji fałdów głosowych z turbulencyjnym szmerem powietrza nieregularnie przechodzącego w czasie fonacji przez głośnię. (manicka). Dzieci, gdy mają chrypkę odczuwają dyskomfort podczas mówienia, a także zwiększają wysiłek głosowy, szorstkość i matowość głosu.
Chrypka przeważnie pojawia się u dzieci w trakcie infekcji górnych dróg oddechowych, jednak czasem jest objawem innych chorób.

Kiedy należy udać się do specjalisty?
Chrypka, której występowanie nie wiąże się z okresową infekcją i **utrzymuje się ponad tydzień (u małych dzieci) lub 2 tygodnie (u starszych dzieci)** lub **stale nawraca**, jest objawem niepożądanym w każdym wieku i wymaga konsultacji z laryngologiem/foniatrą.
Jeśli obserwujesz, że chrypka wiąże się z chrapaniem podczas snu, oddychaniem ustami, nie czekaj, udaj się do laryngologa.

Jeśli obserwujesz duszności, zadzwoń po karetkę.

Jakie są przyczyny chrypki u dzieci?
Chrypka bardzo często występuje u dzieci, które mają częste i nawracające infekcje górnych dróg oddechowych, oddychają ustami i mają bezdechy senne. Objawy te najczęściej świadczą o przeroście migdałka gardłowego.

Ponadto u dzieci bardzo często obserwuje się występowanie chrypki, która spowodowana jest nadmiernym eksploatowaniem głosu, a w związku z tym nadwyrężeniem strun głosowych na skutek np. intensywnego płaczu, głośnego krzyku.

Smog także może powodować chrypkę, dlatego lepiej unikać przebywania z dzieckiem na dworze, gdy jest duże zanieczyszczenie powietrza.

Jeśli zauważysz u dziecka, że pojawiają się oznaki infekcji tj. ból gardła, katar, podwyższona temperatura czy chrypka, to wówczas istotne jest podjęcie leczenia, ale także ograniczenie, a niekiedy całkowite przerwanie narażenia na wysiłek głosowy w okresie choroby.

Do rozwoju chrypki najczęściej dochodzi w przypadku:

- infekcji górnych dróg oddechowych (zapalenia gardła i krtani, ostrego zapalenia nagłośni, tchawicy i krtani, podgłośnikowego zapalenia krtani)
- przerostu migdałka gardłowego
- przewlekłej ekspozycji na dym tytoniowy i toksyny środowiskowe (duże zanieczyszczenie powietrza)
- powikłań po intubacji
- alergii
- nadmiernego wysiłku głosowego (intensywny krzyk, płacz)

Do pozostałych przyczyn zaliczamy:

- refluks żołądkowo-przełykowego
- niedoczynność tarczycy
- uszkodzenia fałdów głosowych
- uszkodzenia mięśni krtani
- uszkodzenia unerwienia
- nowotwór krtani
- stres

Guzki głosowe

Guzki głosowe mogą występować nie tylko u dorosłych, ale także u dzieci (częściej u chłopców), w których obserwuje się przeciążenie i nadużywanie głosu, czyli krzyk, głośny śmiech czy płacz. Wówczas konieczne jest wprowadzenie terapii głosowej i ćwiczeń z zakresu emisji głosu, niekiedy lekarz decyduje się na zabieg chirurgiczny.

Co możesz zrobić, gdy obserwujesz, że dziecko ma chrypkę?

- Przede wszystkim pamiętaj, że jeśli chrypka trwa dłużej niż 2 tygodnie, to konieczna jest wizyta u specjalisty!
- Niezwykle ważne jest, by w przypadku występowania chrypki **dbać o nawodnienie i nawilżenie błon śluzowych jamy ustnej**.
- Ogranicz picie zimnych i gazowanych napojów.
- Podawaj leki nawilżające gardło.
- Rób inhalacje z soli fizjologicznej.
- Regularnie wietrz mieszkanie, nawilżaj powietrze, kładź wilgotne ręczniki na kaloryferach albo używaj nawilżacza powietrza.
- Należy unikać czynników drażniących tj. dymu tytoniowego, ekspozycji na lotne środki chemiczne, leków nasilających objawy.
- Oszczędzanie głosu. W tym czasie staraj się, by dziecko unikało krzyku i używania głosu w hałaśliwych pomieszczeniach.
- Unikanie mówienia na zimnym powietrzu.
- Należy zadbać o trening głosowy i oddechowy – w tym celu należy skonsultować się z logopedą.
- Niekorzystny wpływ na fałdy głosowe ma również nadmierne spożywanie mocnej herbaty, ponieważ ta przyczynia się do wysuszenia błony śluzowej fałdów głosowych, co powoduje uczucie suchości w gardle, w ustach, a także ciągłe chrząkanie.

Diagnostyka i terapia

Chrypka ma wiele przyczyn i ze względu na złożoność problemu, kluczowe jest jej znalezienie, co niekiedy wymaga interdyscyplinarnego podejścia. Niezbędna może okazać się wizyta u laryngologa, foniatry, alergologa.

Bardzo często konieczne jest, by terapia była prowadzona we współpracy kilku specjalistów np. laryngologa, foniatry, logopedy, psychologa, fizjoterapeuty.

Bibliografia:

[1] Maniecka-Aleksandrowicz B., Klasyfikacja zaburzeń głosu [w:] „Logopedia" 28, 2000, s. 61–68.

[2] Mielczarek M., Zelińska-Bliźniewska H., Olszewski J., Paradoksalne ruchy fałdów głosowych jako czynnościowa przyczyna duszności krtaniowej i chrypki [w:] Logopedica Lodziensia, 2019.

[3] Synowiec Z., Sobańska K., Tomczak P. Ramlau R., Grześkowiak E., Jabłecka A., Dysfonia po aksytynibie – opis przypadku [w:] Farmacja współczesna, 2018.