



ילדים מחלימים בבית

ילדים וקורונה

ראשית, חשוב לדעת כי בניגוד למבוגרים ולאנשים בעלי מחלות רקע, מחלת הקורונה בקרב ילדים בריאים הינה בדרך כלל מחלה קלה העשויה לחלוף מעצמה, ויחד עם זאת מצריכה מעקב או טיפול תומך ושמרני, בדומה למחלות ויראליות אחרות.

בהתאם לכך - ההמלצות הבאות לרוב אינן הכרחיות לצורך מניעת מחלה או הפחתת התחלואה, ומהוות מקור ידע נוסף להורים באשר לאפשרויות המניעה והטיפול בילדים ובתלות לנסיבות האישיות ובהתאם להנחיות הרופא המטפל.

חלק א' - מניעה

כיצד ניתן להקטין את הסיכון להידבקות בקורונה בקרב ילדים, ולהקטין את הסיכוי שלהם להפיץ את הנגיף לסביבתם?

כמו בכל מחלה זיהומית, הרפואה הטובה ביותר היא הרפואה המונעת. עקרונות הטיפול המונע דומים לאלה של מבוגרים:

1

בכל מקרה של ילד/ה או נערה/ה המציגים תסמינים של מחלה ויראלית (ראה פירוט תסמינים בהמשך), לרבות תסמינים קלים - **יש להשאירם בבית**, ואין להביאם למסגרת החינוכית/מעון, עד ל-24 שעות לאחר חלוף התסמינים. בנוסף, אסור לילד החווה תסמיני מחלה להתקרב לאוכלוסייה הנמצאת בסיכון מוגבר מהמחלה, בפרט אנשים מבוגרים ואנשים עם מחלות רקע. אין להגיע עם ילד חולה למקומות ציבוריים, אירועים המוניים, בתי תפילה וכדומה. במקרה כזה מומלץ להתייעץ עם הרופא/ה המטפל/ת לגבי צורך בבדיקת קורונה.



2

מתן ויטמין D יום-יומי

מחקר ישראלי שפורסם ביוני 2021 הראה כי לחולים עם רמות נמוכות של ויטמין D יש סיכוי פי 14 לתחלואה קשה של קורונה (3)

בקרוב אנשים עם מחסור בוויטמין D, תיסוף יומי או שבועי הפחית את הסיכון בצורה משמעותית מאד לדלקת בדרכי הנשימה. בהתאם לכך, המליץ משרד הבריאות על תיסוף יומי של ויטמין D לכלל האוכלוסייה (1-2).

תינוקות בגיל 0-12 חודשים (כולל פגים): יש לתת 400 יחב"ל (IU) ליום באופן קבוע. תינוקות בגיל שנה ומעלה: יש לתת 1000 יחב"ל (IU) ליום באופן קבוע.

מתן ויטמין C יום-יומי

טיפול מניעתי בוויטמין C עשוי להפחית תסמינים של מחלה ויראלית, ולקצר את משכה. הטיפול פחות יעיל כאשר ניתן לאחר הופעת תסמינים ויראליים (4).

המיוננים המומלצים לפי גיל:
 1-4 שנים: עד 300 מ"ג ליממה
 4-9 שנים: עד 400 מ"ג ליממה.
 9-13 שנים: עד 500 מ"ג ביממה
 13-18 שנים: עד 1000 מ"ג ליממה
 מעל גיל 18 שנים: כמו מיון מבוגר
 1500-2000 מ"ג ביממה.

3

מתן טיפול קבוע באבץ

טיפול משולב בוויטמין C + אבץ עשוי להפחית סימפטומים ולקצר את משכה של מחלה ויראלית בדרכי הנשימה (5):

מיונוי אבץ המומלצים לפי גיל:

3-9 שנים: עד 10 מ"ג ליממה
 9-14 שנים: עד 20 מ"ג ליממה
 14-19 שנים: עד 30 מ"ג ליממה
 19 ומעלה: עד 40 מ"ג ליום
 ניתן לרכוש סירופים בבתי המרקחת המשלבים אבץ יחד עם ויטמין C.

5

השמנת יתר ($BMI > 25$, או BMI גבוה מאחוזון 85 לגיל) נחשבת כגורם סיכון משמעותי בכל הגילאים להידבקות בנגיף, להתפתחות מחלה קשה ולאשפוז, וכן להדבקת הסביבה (6,7,8)

חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת, מיעוט חטיפים, מיעוט מזון מטוגן ושתייה ממותקת. מומלץ לבצע פעילות גופנית יום-יומית, וירידה הדרגתית במשקל בילדים מעל גיל 3 הסובלים מהשמנת יתר קיצונית. במידת הצורך - ניתן לפנות לרופא/ הילדים ולתאם כגישה עם דיאטנית בקופ"ח.

4

אין לעשן בקרבת תינוקות וילדים

חלק ב' - טיפול בזמן מחלה

תסמינים קלים:

חום, שיעול יבש, עייפות, כאבי גרון, נזלת, כאבי שרירים

תסמינים בינוניים:

כאבי בטן, שלשולים, כאבי ראש, אובדן חוש טעם/ריח, פריחה בעור.

תסמינים קשים:

קוצר נשימה, הפסקות נשימה, שינוי צבע הפנים לאדום/כחלחל, כאבי חזה, שינוי במצב הכרה, ירידה משמעותית במתן שתן, ירידה משמעותית במשקל (<10%), בחילות והקאות.

כיצד ניתן להקל על תסמיני המחלה ולצמצם את משך המחלה?

במקרה שהילדה או הנערה נמצא מאומתים לנגיף COVID-2, עליהם להיכנס לבידוד עפ"י הנחיות משרד הבריאות. ניתן למצוא מידע נוסף באתר משרד הבריאות (9)

חשוב לזכור כי כמעט כל הילדים עד גיל 18 הנדבקים בנגיף הקורונה אינם תסמיניים כלל, או חווים תסמינים קלים בלבד. התסמינים השכיחים בילדים ובבני נוער חולי קורונה הם חום ושיעול. התסמינים מתחלקים ל-3 דרגות:



כשלעצמה עשויה לעכב את החלמתו של הילד, וכן עלולה להביא להתפתחות דיכאון, הפרעות אכילה ובעיות רגשיות נוספות.

5

יש לעשות מאמץ רב ככל הניתן לשוחח עם הילד/ה, לתווך עבורו תקשורת עם חברים ובני משפחה דרך הנייד/המחשב, להתעניין במצבו באופן תדיר, ולנסות לתת מענה לצרכיו האישיים. **במקרה של הופעת חום** (38 מעלות צלזיוס) בתינוקת מתחת לגיל חודשיים - יש להגיע בהקדם למר"ד ילדים, ולציין כי התינוק מאומת לקורונה.

יש לטפל בתרופות להורדת חום לפי הצורך, בעיקר כאשר החום גורם לאי שקט או לירידה בתיאבון:

אקמול - (סירופ, פתילות, אבקה או כדורים) ניתן לטפל בכל גיל, עד 5 פעמים ביממה, על פי המינונים המומלצים על גבי האריזה בהתאם למשקל הילד. המינון המומלץ הינו 15 מ"ג לק"ג לכל מנה (מינון מקסימלי 500 מ"ג למנה).

נורופן (סירופ, פתילות או כדורים) - ניתן לטפל בילדים מגיל 6 חודשים (או 3-6 חודשים בהמלצת רופאה) עד 3 פעמים ביממה, על פי המינונים המומלצים על גבי האריזה בהתאם למשקל הילד המינון המומלץ הינו 10 מ"ג לק"ג לכל מנה (מינון מקסימלי 400 מ"ג למנה).

ניתן לטפל בחליטת **תה טיליה** שמסייעת בהרגעה והורדת חום. זמין בחנויות טבע.

בכל מקרה של הופעת אחד או יותר מהתסמינים הקשים - יש להתייעץ מיד עם הרופאה המטפלת או לפנות למר"ד ילדים, ולציין כי הילד/ה מאומתת לנגיף.

כאשר מופיעים תסמינים שאינם קשים, מומלץ ליצור קשר עם הרופאה המטפלת, אולם ברוב המקרים ניתן להישאר בבית ולטפל באמצעים שונים על מנת למנוע הידרדרות אפשרית למחלה קשה יותר:

1

מנוחה בבית, עד להחלמה מלאה.

2

שתייה מרובה. מומלץ לא לתת מים בלבד, אלא נוזלים המכילים סוכר ו/או מלחים, כגון תמיסת "מינרלי" או "מינרלמיקס" שניתן לרכוש בבית מרקחת, או שתייה ממותקת. בתינוקות קטנים עם ירידה בתיאבון מומלץ לתת ארוחות קטנות, לעיתים קרובות יותר מהרגיל, על מנת למנוע התייבשות.

3

במקרה של הופעת סימנים נשימתיים מומלץ להשכיב את הילד עם **ראש מוגבה ב-30-20 מעלות** יחסית לגוף.

4

ילדים חולים בכל גיל זקוקים לתמיכה רגשית ופיסית. החרדה מפני התפשטות המגיפה והצורך בבידוד הביאו למצבים שבהם ילדים נשארים לבדם בחדר סגור במשך רוב שעות היממה, ללא מגע פיסי או תמיכה רגשית מספקת. היעדר תמיכה כזאת

9

בתינוקות מעל גיל שנה - ניתן לגרד בצל טרי, לערבב את מיץ הבצל עם 2-3 כפיות דבש טבעי, ולהאכיל בכפית מספר פעמים ביום, להקלה על ליחה ועל שיעול.

6

בתינוקות המתקשים באכילה עקב ליחה מוגברת - ניתן לטפל באינהלציית מי מלח לפני האכלה. יש לתת 2 מ"ל למנה עד 4-5 פעמים ביממה לפי הצורך.

10

סירופ סמבוק: בעל אפקט אנטי-ויראלי, ניתן להתייעץ עם הרופא המטפל.

7

בילדים תסמיניים הסובלים ממחלות רקע נשימתיות כגון אסטמה - יש לטפל בהקדם בטיפול התרופתי הרגיל שניתן בעת החמרה (כגון משאפים/אינהלציות).

11

לא מומלץ לטפל בסירופ לייבוש ליחה ותרופות ממשפחת ה"אנטיהיסטמינים".

8

ויטמין D - מומלץ לטפל במינונים גבוהים בזמן מחלה לפי הגיל:

0-6 חודשים:

עד 1000 יחב"ל ליום (25 מק"ג)

6-12 חודשים:

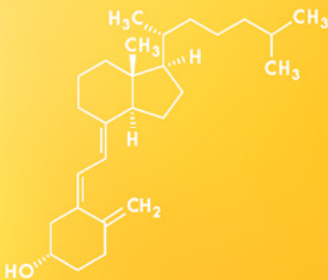
עד 1500 יחב"ל ליום (37.5 מק"ג)

1-3 שנים: עד 2500 יחב"ל ליום (62.5 מק"ג)

4-8 שנים: עד 3000 יחב"ל ליום (75 מק"ג)

9 שנים ומעלה: עד 4000 יחב"ל ליום (100 מק"ג).

Vitamin **D**



מטא-אנליזה בגילאי 0-95 ב-MJ:BMJ:

רמה תקינה של ויטמין D קשורה בהפחתת הידבקות ותחלואה ב-COVID-19.

<https://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583> (1)

המלצת משרד הבריאות על תיסוף יומי של 1000 יחידות ויטמין D לכלל האוכלוסייה:

<https://govextra.gov.il/media/15886/nutdic-vitamind.pdf> (2)

מחקר ישראלי:

(3) לחולים עם רמות נמוכות של ויטמין D יש סיכוי פי 14 לתחלואה קשה של קורונה:

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.04.21258358v1>

טיכול מניעתי בוויטמין C:

[/https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional](https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional) (4)

ציטוט משם:

"The use of vitamin C supplements might shorten the duration of the common cold and ameliorate symptom severity in the general population [80,83], possibly due to the anti-histamine effect of high-dose vitamin C [84]. However, taking vitamin C after the onset of cold "symptoms does not appear to be beneficial

טיכול משולב בוויטמין C + אבץ מפחית סימפטומים ומקצר מחלה ויראלית של דרכי נשימה:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16373990> (5)

ציטוט משם:

"These trials document that adequate intakes of vitamin C and zinc ameliorate symptoms and "shorten the duration of respiratory tract infections including the common cold

השמנת יתר: סיכוי מוגבר להתפתחות מחלה קשה ולהפצת הנגיף לסביבה

<https://www.pnas.org/content/118/8/e2021830118> (6)

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-021-11546-6.pdf> (7)

<https://academic.oup.com/jid/article/224/9/1462/6332919?login=true> (8)

הנחיות לחולה מאומת, אתר משרד הבריאות:

<https://www.gov.il/he/departments/guides/corona-quarantine> (9)



כלל המידע המוצע בחוברת זו מוגש לתועלת הציבור, כמידע כללי עפ"י מיטב ההיכרות עם הספרות המקצועית, והנכונות למועד כתיבתו. אין לראות במידע כמקור שיהיה בו כדי לגרוע ו/או להימנע מהנחיות ו/או מהיועצות עם הרופא המטפל ו/או להחליף את הנחיותיו או את הנחיות משרד הבריאות כפי שמתפרסמות מעת לעת. והכל בכפוף ובהתאם לנסיבות הפרטניות המתאפיינות לכל אדם ואדם.



למידע נוסף וסרטוני הדרכה, מוזמנים להכנס לאתר שלנו

www.custom-med.net

חפשו אותנו ב  "להחלים בבית"