

מתי לפנות לרופא? הנחיות להורים

חוברת מלווה לאנשי מקצוע
כתיבה ועריכה: ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים



בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

גושן
GOSHEN

ארגז הכלים שלי
ערכת הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

עמותת 'גושן' פועלת למען קידום בריאותם ורווחתם של כל הילדים במסגרת המשפחתית והקהילתית, תוך שיפור יכולתם של אנשי מקצוע מכל התחומים לתת מענה לצרכים בריאותיים מגוונים של ילדים, הגברת השימוש בידע, מידע ופרקטיקה מבוססי-מחקר ותמיכה בהורים תוך שיתוף פעולה עם כלל הגורמים הרלוונטיים בקהילה.

במסגרת עבודתנו, העמותה מקדמת תפיסה מורחבת של תפקיד רופא הילדים בקהילה. במקום איש מקצוע המטפל בחולי ובבעיות בריאותיות על פי דרישה ופנייה בלבד, אנו מציעים תפיסה הרואה ברופא הילדים ציר מרכזי בקהילה בה הוא פועל. ככזה, רופא הילדים, כמו גם אנשי מקצוע אחרים הפועלים בקהילה, אמונים על מתן מענה למגוון אתגרים - התפתחותיים, התנהגותיים ובריאותיים, איתם מתמודדים הורים, כמו גם על העברת מידע מבוסס מחקר באופן נגיש במגוון נושאים רלוונטיים.

על סמך תפיסה זו, פותח בעמותה 'ארגז הכלים שלי': ערכות הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע.

אנשי מקצוע המעוניינים ליזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים, טיפוליים ועוד, יוכלו למצוא באתר האינטרנט שלנו ערכות הדרכה במגוון נושאים: גמילה מחיתולים; שינה בריאה ונכונה; מתי לפנות לרופא; ילדים, אינטרנט ומסכים; מיניות בריאה אצל ילדים; סרבנות אכילה ועוד.

כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי רופא ילדים או איש מקצוע מוביל ורלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת.

הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש באתר 'איך גדלת!'. בנוסף יוכלו אנשי המקצוע המעוניינים בכך לרכוש בכל ערכה שי לחלוקה בסיום ההדרכה, המתאים לנושא המדובר: כרטיס 'לילה טוב', טבלת הצלחות לגמילה, ריכוז 'דגלים אדומים' המצריכים פנייה לרופא, משחק זיכרון חינוכי למשחק הורה-ילד משותף ועוד.

מטרת הפרויקט היא לעודד את רופאי הילדים, האחיות ואנשי מקצוע נוספים, הפעילים בקהילה בקרב ילדים ומשפחותיהם, ליזום קשר ישיר ובלתי אמצעי עם חברי הקהילה ועם אנשי המקצוע השונים הסובבים אותם, וכך ליצור מערכת אינטגרטיבית ומקיפה המכוונת זרקור אל בריאותם ורווחתם של הילדים בקהילה.

מתי לפנות לרופא? סקירת ספרות והנחיות להורים

6. הקאות או בחילות קשות
7. חבלה חודרת עם חתך הדורש טיפול

מתי לפנות למיין כשאין רופא זמין:

1. חום מעל 38 מעלות אצל תינוק בן פחות משלושה חודשים
2. ירידה במתן שתן - פחות ממחצית כמות החיתולים הרגילה מכילים שתן
3. סירוב ממושך לאכול בתינוק
4. הקאות חוזרות וממושכות ללא יכולת לאכול או לשתות
5. ילד אפטי- אינו מגיב באופן תואם, לא מתעורר בקלות ולא עונה לעניין
6. כל חבלת ראש בפעוט בן פחות משנה
7. חבלת ראש שבעקבותיה ילד איבד הכרה/פרקס/מתלונן על כאבי ראש חזקים/מקיא או סובל מבחילות

מתי להשאיר ילד חולה בבית:

1. מחלה המונעת מהילד להשתתף בנוחיות בפעילויות המוסד החינוכי
2. חום מעל 38 מעלות
3. מחלה שדורשת מהצוות לטפל בילד במידה כזו שתפגע ביכולתו של הצוות להמשיך ולטפל בשאר הילדים
4. מחלה קשה
5. הקאות - פעמיים או יותר בתוך 24 שעות
6. שלשולים - שתי יציאות מימיות ב-24 שעות (אלא אם רופא החליט שהשלשול אינו תוצאה של מחלה מידבקת)
7. פריחה המלווה בחום או בשינוי בהתנהגות
8. פצעים בפה המלווים בריוור
9. דלקת מוגלתית של הלחמית
10. שפעת המלווה בחום - ניתן לשלוח את הילד למסגרת החינוכית בחלוף 24 שעות ללא חום
11. דלקת גרון או אוזניים עם חום - ניתן לשלוח את הילד למסגרת החינוכית בחלוף 24 שעות ללא חום, ולפחות 24 שעות מתחילת טיפול אנטיביוטי מתאים

רוב מחלות הילדות השכיחות ניתנות לטיפול במנוחה, במתן משככי כאבים או הורדת חום לפי הצורך, ובהקפדה על שתייה. כאנשי מקצוע, עלינו לזכור כי ההורים מכירים את ילדם, ואם הם מודאגים ממצבו, כדאי שייגשו לבדיקת רופא כדי לחוש ביטחון רב יותר.

סקירה זו נועדה להעשיר את הידע של ההורים במצבים שכיחים ברפואת ילדים, שבהם הם יכולים לטפל ללא צורך בבדיקת רופא. מטרתה להפחית את חרדת ההורים ואת הפניות שאינן הכרחיות למרפאות, ולצמצם את הסכנה להידבקות במחלות אחרות שנובעות מהביקור במרפאה, ואת העומס במרפאות. חשוב להדגיש להורים כי "אם יש ספק, אין ספק", ומוטב שיפנו שלא לצורך, מאשר שלא יפנו כאשר הצורך קיים.

חשוב לציין כי ההמלצות אמורות לגבי ילדים שמחוסנים בכל חיסוני השגרה. ילדים שאינם מחוסנים חייבים הערכה נפרדת, כדי לוודא כי לא מדובר במחלות מדבקות או מסוכנות לילד או לסביבתו, שניתנות למניעה על ידי חיסונים.

מתי לקרוא לאמבולנס:

1. היעדר תגובה - הילד אינו מגיב כלל לדיבור או מגע.
2. קשיי נשימה
3. עור שיש, חיוורון או כחלון מפושט
4. פרכוסים
5. פריחה שלא נעלמת בלחיצה

מתי לפנות לרופא במקרה של חבלות ראש:

1. בכל חבלת ראש בפעוט עד גיל שנה
2. חבלה קשה, או נפילה מגובה מעל למטר
3. איבוד הכרה לאחר הנפילה, או פרכוס
4. ישנוניות, התנהגות חריגה (אי שקט או אפאטיות), או דיבור לא לעניין
5. כאבי ראש חזקים

תלונות ותסמינים שכיחים

1. כאבי בטן

במרבית המקרים מדובר במחלה ויראלית חולפת. כאבי בטן נלווים להקאות, לשלשולים או למחלת חום נובעים בדרך כלל ממחלה ויראלית. אם לא מתקיימים תסמינים אחרים, שמהווים דגלים אדומים, אין צורך בבירור או בבדיקת רופא.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. כאב המעיר משינה
2. הליכה כפופה כתוצאה מהכאב
3. ירידה במשקל לאורך זמן (לא ירידה שנובעת מתיאבון מופחת בעת מחלה אקוטית)
4. הפרעה בגדילה

2. הקאות ושלשולים

הגורם השכיח ביותר להקאות ושלשולים הוא דלקת המעי - גסטרואנטריטיס. כשההקאות והשלשולים מלווים בכאבי בטן, החשש העיקרי הוא מהתייבשות ויש להקפיד על שתייה בכמות מספקת. אם הילד שותה מספיק (נמדד על פי מתן שתן), חיוני וערני, יש לתת טיפול נגד כאבים במידת הצורך ולהקפיד על מנוחה ושתייה. אין צורך בהפסקת הנקה או בהפסקת התזונה הרגילה, ואין יעילות מוכחת בהימנעות ממיני מזון שונים. כלכלה דלת לקטוז יעילה לקיצור משך השלשולים במקרים של שלשולים ממושכים וחמורים. עם זאת, האפקט לא הוכח בשלשולים קלים יותר.

הופעת דם או ריר בצואה עשויה להצביע על מחולל חיידקי, וניתן לשלוח דגימה לבדיקה. חשוב לציין כי ברוב המקרים לא תהיה משמעות טיפולית לתוצאה. טיפול אנטיביוטי שמור למיעוט המקרים דמויי דיזנטריה (שלשול רירי או דמי המלווה בחום גבוה).

ניתן לרכוש תמיסת אלקטרוליטים כגון מינרלי, או תמיסת החזר מינרלים אחרת, ולתת לילד לשתות בכמויות קטנות. אין לתת לילד תרופות להפסקת שלשולים. שימוש בתרופות נגד הקאות אינו מומלץ ברוב המקרים. אם הוחלט על טיפול, יש

להעדיף זופרן ודומיו על פני תכשירים ישנים יותר כמו פרמין.

זנים ספציפיים של פרוביוטיקה דווחו כיעילים בהפחתת משך וחומרת התסמינים. השונות הרבה בין התכשירים הקיימים בשוק, בהרכב ובריכוז הזנים הנמצאים בכל תכשיר, מקשה על המלצה על תכשיר ספציפי.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. חשד להתייבשות (ירידה במתן שתן, חיוורון, עיניים שקועות)
2. דם בשלשול
3. שלשול לאחר שתיית מים
4. ירידה במשקל
5. כאבי בטן חמורים או מתמשכים נלווים לשלשול
6. הקאות חוזרות התקפיות ללא מתן צואה
7. הקאות המלוות בחום וכאבי ראש

3. חום

חום אינו מחלה אלא תגובה הסתגלותית של הגוף, ולכן אין הכרח לטפל בו בכל מצב. הטמפרטורה הנמדדת לבדה אין בה כדי להעיד על חומרת המחלה. תיתכן מחלה חיידקית חמורה המלווה בחום 38 מעלות, וייתכן חום של 40 מעלות הנובע ממחלה ויראלית.

מצבו הכללי של הילד נותן מידע רב יותר מהטמפרטורה. אצל ילדים ללא מחלות רקע, טיפול להורדת חום נדרש רק אם החום המוגבר גורם אי נוחות לילד, או שמופיעים תסמינים כגון כאבי ראש, צמרמורות, כאבי שרירים, אי שקט וכדומה. אין הוכחה לכך שטיפול להורדת חום מונע פרכוסי חום או מוריד את שכיחותם.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. אפתיה, ירידה בתגובה
2. חום המלווה בכאבי ראש, הפרעות ראייה והקאות
3. חום אצל תינוק בן פחות משלושה חודשים
4. חום ופריחה שאינה נעלמת בלחיצה
5. חום המלווה בכיחלון, פריפריה קרה, טכיפנאה
6. חום הנמשך מעבר לשלושה ימים.

4. פריחה

למחלה "ומבקשים בירור חיסוני. חשוב להבהיר כי בגיל הרך מערכת החיסון לא הבשילה עד תום, והנטייה לחלות במחלות ויראליות רבות שכיחה ואינה מעידה על בעיה חיסונית. החשיפה במסגרות השונות או דרך בני הבית לוורוסים שונים תורמת גם היא לנטייה זו.

ככלל, ילד חיוני וערני, שמתפתח מבחינה גופנית וקוגניטיבית כמצופה לגילו, פחות סביר שיסבול מחסר חיסוני. אם אין סיפור משפחתי של חסר חיסוני ואין הפרעה לגדילה, אין הוריה לביצוע בירור חיסוני, וכדאי להרגיע את ההורים.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. מהלך סוער וחמור של מחלות "קלות"
2. זיהומים קשים (פפסיס, מניגיטיס וכדומה)
3. מחוללים לא שכיחים (פטרייתיים וכדומה)
4. סיפור משפחתי של חסר חיסוני
5. הפרעה בגדילה שאינה משתפרת, ללא הסבר אחר
6. שלשול כרוני שאינו משתפר, ללא הסבר אחר
7. אקזמה כרונית, שאינה משתפרת ללא הסבר אחר

אבחון, טיפול וחזרה למסגרות חינוכיות בימי קורונה

בשגרה, מחלות מידבקות מהוות גורם עיקרי לתחלואה בקרב ילדים בכלל ובגיל הרך בפרט. בשל

הקרבה לילדים אחרים כמו גם לצוותי ההוראה, מסגרות יום/חינוך מהוות גורם הדבקה שכיח. בעת מגפת הקורונה מצטרף החשש מהדבקה על ידי נגיף זה, ולכן עלה הצורך בחידוד נהלי מניעת הדבקה.

לקריאה אודות דגשים למתן אישור חזרה לסגרת החינוכית-
[לחצו כאן](#).

סקירת הספרות נכתבה על ידי ד"ר שרונה דובדבן ששון, רופאת ילדים, במסגרת תפקידה כחלק מהצוות המקצועי בעמותת גושן.

מרבית הפריחות נובעות ממחלות ויראליות חולפות ואינן מצריכות בדיקה או התייחסות מיוחדת. פריחה הכוללת שלפוחיות עלולה להיגרם ממחולל חיידקי, או לסכן בהדבקה, ולכן מחייבת בדיקה. פריחה מגרדת נובעת בדרך כלל מתגובה לעקיצה או אלרגיה, ולרוב מצריכה טיפול תומך ומעקב אחר הופעת תסמינים נוספים. פריחה הנעלמת בלחיצה (הנגעים מלבנים כשלוחצים עליהם) ככלל מעידה על מחולל ויראלי.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. פריחה שאינה נעלמת בלחיצה
2. מתפשטת במהירות
3. נגעים עגולים בעלי שוליים מורמים, עם/בלי אזור בהיר במרכזם
4. פריחה הכוללת קילוף עור
5. פריחה המלווה במצב כללי ירוד

5. שיעול

שיעול הוא אחת התלונות השכיחות בפנייה לרופא. מקרים רבים של שיעול נובעים מ-PND (Postnasal drip syndrome, קוצר נשימה לילי התקפי) - שיעול שמחמיר בלילה כתוצאה משכיבה. יש להנחות את ההורים להקפיד על קינוח אף כדי להקל משמעותית. שיעול המלווה בנזלת ובתסמיני שפעת ניתן לטיפול והקלה על ידי שתייה חמה. לא הוכחה יעילות סירופים נגד שיעול, וחלקם אף מכילים רכיבים מסוכנים שאסורים בשימוש אצל פעוטות. כמו כן, לא הוכחה יעילות אדי מים קרים או חמים, כשהאחרון בהם אף עלול להיות מסוכן.

דגלים אדומים שבעקבותיהם יש לפנות לבדיקה רפואית:

1. סיפור של השתנקות
2. קשיי נשימה משמעותיים, הבאים לידי ביטוי בהפעלת מאמץ שרירי ניכר לעין לצורך נשימה, או בקצב נשימה מהיר מאוד.
3. הכחלה בעת שיעול
4. שיעול התקפי מתמשך

6. מחלות חוזרות

לעתים קרובות חשים ההורים כי הפעוט "עובר ממחלה

מתי לקרוא לאמבולנס

חיוורון או כיחלון
בכל הגוף

נושם מהר
במנוחה, או נראה
כמתקשה לנשום

הילד ער אך
אינו מגיב

פריחה שאינה
נעלמת בלחיצה
(נראית כמו שטפי
דם קטנים)

תנועות לא רצוניות
שאינן מפסיקות
(פרכוסים)



לא מצליח לדבר, רואים תנועה של הנחיריים ושל השקע הסופראסטורנלי - מעל עצם החזה - או רטרקציות בין-צלעיות - משיכה של העור והשרירים שבין הצלעות פנימה בזמן נשימה

לא מגיב לקריאה בשמו ולמגע

מתי לפנות למיון כשאין רופא זמין?

- 1 חום מעל 38 מעלות
אצל תינוק בן פחות
משלושה חודשים
- 2 ירידה במתן
שתן
- 3 ירידה חדה
בתיאבון
- 4 הקאות חוזרות
וממושכות
- 5 ירידה
בתגובתיות
- 6 חבלת ראש
עם סימנים
מדאיגים



2 חצי מכמות החיתולים הרגילה

4 לאחר הקאה חשוב לא לתת שום דבר במשך כחצי שעה. הקיבה מגורה וכל מה שייכנס ייצא, ועלול להיווצר מעגל קסמים. לאחר מנוחה של כחצי שעה, יש לתת כמויות קטנות של שתיה בעזרת כפית או מזרק, כל חמש דקות. אם הילד מקיא אפילו את ניסיון השתיה הזה ואין רופא זמין, יש לפנות למיון

5 הילד עונה 'לא לעניין', מתקשה להתעורר וכו'.

6 חבלת ראש שבעקבותיה ילד איבד הכרה/פרקס/מתלונן על כאבי ראש חזקים/מקיא או סובל מבחילות, או כל חבלת ראש בפעוט מתחת לגיל שנה.

מתי להשאיר ילד חולה בבית?

7	שלשולים - שתי יציאות מימיות ב-24 שעות	1	מחלה המונעת מהילד להשתתף בנוחיות בפעילויות המוסד החינוכי
8	פריחה המלווה בחום או בשינוי בהתנהגות	2	חום מעל 38 מעלות
9	פצעים בפה המלווים בריוור	3	מחלה שדורשת מהצוות לטפל בילד
10	דלקת מוגלתית של הלחמית	4	מחלה קשה
11	שפעת המלווה בחום - ניתן לשלוח את הילד למסגרת החינוכית בחלוף 24 שעות ללא חום	5	הקאות - פעמיים או יותר בתוך 24 שעות
	6		דלקת גרון או אוזניים עם חום - ניתן לשלוח את הילד למסגרת החינוכית בחלוף 24 שעות ללא חום, ולפחות 24 שעות מתחילת טיפול אנטיביוטי מתאים



3 במידה כזו שתפגע ביכולתו של הצוות להמשיך ולטפל בשאר הילדים

7 אלא אם רופא החליט שהשלשול אינו תוצאה של מחלה מידבקת

**איך יודעים שאין קורונה?
לא יודעים.**



אז מה עושים?

1 מרחיקים ילדים חולים ממבוגרים ואנשים בסיכון

2 טיפול תומך



1 מומלץ להרחיק כל ילד עם תסמינים חשודים ממבוגרים ואנשים עם מחלות רקע, גם אם הם מחוסנים.

2 הקורונה היא וירוס, לכן הטיפול בה, בדומה לכל וירוס אחר, הוא טיפול תומך. הקפידו על שתיה, מעקב אחר מתן שתן וציאות, הורדת חום לפי הצורך, מעקב אחר מצב הנשימה ומצבו הכללי של הילד, כפי שהייתם עושים בכל וירוס אחר. אם יש ספק, התייעצו טלפונית עם הרופא המטפל או עם רופא מוקד קורונה.

מתי אפשר תור טלפוני?

**לדעתכם
לא צריך בדיקה**

**כשהילד לידכם (למקרה
שנרצה לשמוע או לראות אותו...)**

**מנהלות
אישורים רפואיים, הפניות וכדומה.**

בידוד



ללא הערות נוספות

כאבי בטן - דגלים אדומים

3

ירידה במשקל

1

כאב המעיר את הילד משינה

4

הפרעה לגדילה

2

הליכה כפופה



3 שלא כתוצאה ממחלה אקוטית עם ירידה בתיאבון, אלא מהלך ממושך

4 פגיעה בגדילה או בהתפתחות תמיד מחייבת בירור נוסף!

1 הילד התעורר מעצמת הכאב, ולא שהתעורר מסיבה אחרת ואז הבחין בכאב. וכן- כאב המונע מהילד להרדם בשל עוצמתו.

2 כשהילד חש שהכיפוף מקל על הכאב. מעיד על גירוי צפקי

הקאות ושלשולים - דגלים אדומים

4	כאבים חמורים	חשד להתייבשות	1
5	ירידה בתגובתיות	דם בשלשול	2
6	הקאות המלוות בכאבי ראש או חום	ירידה במשקל	3



5 הילד ישן רוב הזמן, אינו מגיב לקריאה בשמו או למגע, עלול להחשיד לשינויים במלחים

חום - דגלים אדומים

- | | | | |
|---|--|---|---------------------------------|
| 3 | תינוק בן פחות משלושה חודשים | 1 | אפתיה |
| 4 | כיחלון, כפות ידיים ורגליים קרות או נשימה מהירה | 2 | כאבי ראש, הפרעות ראייה או הקאות |



ללא הערות נוספות

פריחה - דגלים אדומים

נגעים עגולים
בהירים במרכז

מתפשטת
במהירות

לא נעלמת
בלחיצה

מצב כללי
ירוד

קילוף עור



מרבית הפריחות הינן כאלו שכאשר לוחצים על העור באיזור הפריחה, הפריחה מלבינה נקודתית באותו המקום, וחוזרת להיות ברורה כאשר עוזבים. פריחות שאינן מגיבות באופן זה, וממשיכות להראות באותה הצורה גם בזמן לחיצה- צריכות להבדק בהקדם על ידי רופא.

שיעול - דגלים אדומים

3

הכחלה

1

השתנקות

4

התקפי שיעול ממושכים

2

קשיי נשימה



1 שיעול פתאומי המופיע תוך כדי אכילה מעורר חשד לבליעת גוף זר

4 מעורר חשד לשעלת. אם קיימים מבוגרים נוספים המשתעלים בסביבה, אם הילד לא קיבל את כל החיסונים המומלצים בשגרה, או אם ביקר בארצות זרות- יש להיבדק בחשד לשעלת

מחלות חוזרות - דגלים אדומים

5	הפרעה בגדילה	1	מחלה קלה שהסתבכה
6	שלשול ממושך	2	זיהומים קשים
7	תופעות בעור	3	מזהמים לא שכיחים
4		סיפור משפחתי של פגיעה במערכת החיסון או של מחלות כרוניות אחרות	



- שפעת או וירוס אחר שהסתבכו והפכו לדלקת ריאות או לזיהום קשה אחר. עלול להצביע על חסר חיסוני ומחייב בירור
- חיידקים או מזהמים אחרים שאינם אופייניים לילדים, ועלולים להצביע על חסר חיסוני
- דלקת קרום המוח, אבצסים שדרשו ניקוז, זיהומים שחייבו טיפול דרך הווריד
- כל פגיעה בגדילה מהווה דגל אדום ומחייבת בירור
- יכול לנבוע מווירוסים חוזרים, אך עלול גם לנבוע מתת ספיגה או מחלה כרונית אחרת
- מחלות חוזרות בשילוב עם תופעות בעור עלולות להצביע על חסרים חיסוניים ומחייבות בירור

חבלות ראש - דגלים אדומים

5 כאבי ראש חזקים	1 בכל חבלת ראש בפעוט עד גיל שנה
6 הקאות או בחילות קשות	2 חבלה קשה, או נפילה מגובה מעל למטר
7 חבלה חודרת עם חתך הדורש טיפול	3 איבוד הכרה לאחר הנפילה, או פרכוס
4 ישנוניות, התנהגות חריגה (אי שקט או אפאטיות), או דיבור 'לא לעניין'	



ללא הערות נוספות

אם יש ספק - אין ספק!



ללא הערות נוספות

www.gadalta.org.il



איך עוזרים!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע



ערכות ההדרכה מסדרת 'ארגז הכלים שלי'
הופקו הודות לתרומה הנדיבה של ארגון **פארמאדום**

FONDATION
Pharmאדם