

Bazen çocuğunuza
daha az ilaç daha
iyi gelir: Beş örnek



Çocuklar hasta olduđunda,
ebeveynleri ve doktorları
çocuğun acısını bir an önce
dindirmek isterler.
Ancak bazen tıbbi bir tedavi
yarardan çok zarar getirir.



1

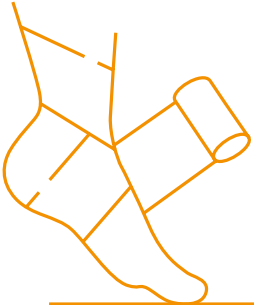
Bilek zedelenmesi

Ayak bileği zedelenen veya burkulan çocuklar ve gençlerde klinik olarak kırık riskinin düşük olması durumunda röntgen filmi çektilirmemelidir.

Ayak bileği burkulan veya zedelenen çocuklar ve gençlerde, tedavi gerektiren kırıklarının olma riski düşüktür. Muayene sırasında bileğin dış kısmındaki kemikte ve kemiğin yumuşak dokusu üzerinde (bağlar dahil) sadece bir şişkinlik varsa ve sadece bu bölgeye baskı uygulandığında ağrı hissediliyorsa röntgen filmi çekilmesine gerek yoktur. Özel tedavi gerektiren kırıkları gözden kaçırma gibi durum söz konusu değildir ve gereksiz yere radyasyon'a maruz kalınmamış olunur.

Kendi kendinize tedavi için bunları yapabilirsiniz:

- Soğuk pansuman yapın ve gerekirse bandajlayın.
- Bileği oynatmayın. Ağrının şiddetine bağlı olarak bölgenin mobilizasyonunu arttırın.
- İltihabı önleyici ağrı kesici ilaç verin (örneğin İbuprofen).
- 10-14 gün sonra düzelme görülmediği takdirde yeniden çocuk hekimine görünün.



2

Kronik Yorgunluk ve Borelyoz



Lyme hastalığından klinik olarak şüphe edilmediği takdirde Borrelia serolojik testi yapılmamalıdır

Kronik yorgunluk durumunda Lyme hastalığı tanısı için yapılan kan testlerinin faydası yoktur.

Kronik yorgunluk komplike bir semptomdur ve biyolojik, psikolojik veya çevresel etkenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Lyme hastalığı tanısı için yapılan kan testleri, hastanın daha önce geçirmiş olduğu enfeksiyon, aktif haldeki enfeksiyon ve bakteriyel sadece temas etmiş olması arasındaki farkı ayırt edemediğinden pozitif ancak hatalı olan veya farklı anlamlar yüklenebilecek sonuçlar verebilirler.

Bu nedenle, kronik yorgunluğun değerlendirmesinde bütüncül bir klinik yöntem kullanılmalı ve birçok olası etken dikkate alınmalıdır. Borelyoz laboratuvar tetkikleri yapılmasından vazgeçilmeli ve sadece aktif bir enfeksiyonun varlığından şüphe ediliyorsa yapılmalıdır.

Kendi kendinize tedavi için bunları yapabilirsiniz:

- Yorgunluk devam ederse, bunun olası fiziksel ve psikolojik nedenlerinin belirlenmesi ve uygun tedavinin başlatılması için doktorunuzla görüşebilirsiniz.



3

Ateşli havale

Basit bir ateşli havale geçirdikten sonra eski bilinç durumuna yeniden kavuşan çocuklara rutin tetkikler yapılmamalıdır.

Çocuğun ateşli havale geçirmesi ebeveynleri en çok tedirgin eden durumlardan biridir. Ama bu durum illaki bir tehlikenin var olduğuna işaret etmez; vücudun bir hastalığa verdiği normal tepki olarak da görülebilir.

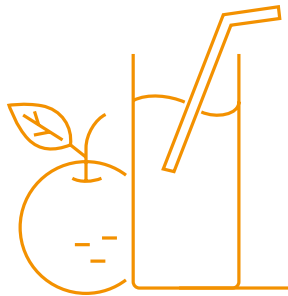
Tahminlere göre her 20 çocuktan en az biri çocukluğunda ateşli havale geçirmektedir.

Ancak, ateşli havalelerin çoğu çocukta olumsuz bir etki bırakmadığı ve bu vakaların epilepsi vakaları veya beyin anomalisi ile hiçbir bağlantısının olmadığı kanıtlanmıştır.

Basit bir ateşli havale geçiren çocuklara uzun süreli ve zahmetli tetkikler yaptırmanın anlamı yoktur.

Kendi kendinize tedavi için bunları yapabilirsiniz:

- Çocuğun yeterince dinlenmesine ve bolca sıvı almasına dikkat edin.
- Yeni bir ateşli havale geçirme tehlikesine karşı doktorun yazdığı ilaçları hazırda bulundurun (örneğin rektal yolla tatbik edilen diazepam...) ve 3 dakika'dan fazla süren kesintisiz kramp geçiren çocuğunuza bu ilaçları verin.
- Genel durumu kötüleştiği takdirde çocuğu çocuk hekimine götürmeniz tavsiye edilir.



4

Anjin

Akut boğaz ağrısı olan çocuklara kan testi yapılmamalıdır



Boğaz ("boğazda gıcık") ve bademcik enfeksiyonları (anjın) çocuklarda yaygındır.

Bu enfeksiyonlar genelde virüsler tarafından tetiklenir ve birkaç gün içinde kendiliğinden geçer. Antibiyotiklerin viral enfeksiyonlara karşı etkisi yoktur. Nadir görülen bakteriyel anjin hastalığında da antibiyotik kullanımının ne akut enfeksiyona karşı ne de komplikasyonları karşı etkisi mevcuttur. Bununla birlikte çocuk hekiminin antibiyotik tedaviyi gerekli bulabileceği durumlar olabilir. Bakteriyel anjin, muayene bulguları ve kültür tahlilleri ile teşhis edilir. Laboratuvar testleri tedavi kararının alınmasına yaramadığından gereksizdir.

Kendi kendinize tedavi için bunları yapabilirsiniz:

- Çocuğunuza farklı doku özelliklerine veya sıcaklıklarına sahip gıdalar vererek, kendisine neyin iyi geldiğini gözlemleyin.
- İltihap önleyici ilaçlar verin (örneğin İbuprofen).
- Genel durumu kötüleştiği takdirde çocuğu çocuk hekimine götürmeniz tavsiye edilir.

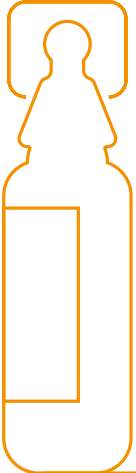


Bronşiyolit hastası olan çocuklarda rutin olarak akciğer röntgeni çekilmemelidir

Bronşiyolit, bebeklerde ve küçük çocuklarda yaygın görülen bir akciğer enfeksiyonudur. Nedeni virüslerdir. Hastalık nezle ile başlar. Birkaç gün içinde enfeksiyon küçük solunum yollarını sarar (iltihap ve mukus salgılanması) ve çocuklar nefes almakta zorlanır. Daha hızlı nefes alıp vermeye başlarlar ve öksürürler. Çocuklar halsiz, gergin olur ve yemeden içmeden kesilirler. Çoğu durumda çocuklar evde kalabilmekte ve 7-10 gün içinde iyileşmektedir. Bu durumlarda akciğer röntgeni çekilmesi gerekmez. Röntgen filmlerinin tanıya yararı yoktur ve çocuklara sadece zararı vardır. Çocukların röntgen ışınlarına maruz kalmalarına ve gereksiz yere antibiyotik ile tedavi olmalarına sebep olur. Akciğer röntgeni sadece nadiren ortaya çıkan ağır bronşiyolit durumlarında mantıklıdır.

Kendi kendinize tedavi için bunları yapabilirsiniz:

- Burundan nefes alma konusunda zorluk çekildiğinde serum fizyolojik veya burun tıkanıklığına karşı burun damlası kullanın.
- Çocuğun yeterli miktarda sıvı almasına özen gösterin.
- Çocuğunuza ateş ve ağrıya karşı bir ilaç verin (örneğin parasetamol).
- Yatağın, vücudun üst kısmını hafifçe yukarıda bırakacak eğimli durması solunumu kolaylaştırabilir.
- Genel durumu kötüleştiği takdirde çocuğu çocuk hekimine götürmeniz tavsiye edilir.



İsviçre Pediatri Bölümü çocuk sağlığı için iş başında

Gereksiz tedaviler veya tetkikler sadece kaynakları tüketmekle kalmıyor, çoğu zaman çocuklara zararı da dokunuyor.

İsviçre Pediatri Bölümü, İsviçre Ulusal Çocuk Hekimleri Birliğinin hedefinde «akıllı tıp» vardır. Bu girişime göre izlenecek ilke: Bir tedavi hastaya fayda sağlayacak ise yapılmalıdır.

Bazen sabır göstermek, tedaviden daha iyidir.

- Bu broşürdeki beş örnek hakkında daha fazla bilgiyi bu adresten bulabilirsiniz: paediatricschweiz.ch/choosingwisely
- Buradaki bilgileri farklı dillerde PDF formatında bilgisayarınıza yükleyebilir ve print edebilirsiniz.



smartermedicine
Choosing Wisely Switzerland

**pädiatrie
schweiz**

Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

Rue de l'Hôpital 15
Postfach 516
1701 Freiburg

+41 26 350 33 44
sekretariat@paediatricschweiz.ch
paediatricschweiz.ch