

W okresie zimowym słowo „odporność” pojawia się na ustach lekarzy pierwszego kontaktu, zatroskanych rodziców a także ... w hasłach reklamowych. Niemowlę karmione piersią ma wyjątkową odporność płynącą dosłownie z mlekiem matki.

Często dobroczynne przeciwciała pozwalają maluszkowi nie chorować przez cały okres karmienia naturalnego. Czy młodemu organizmowi można pomóc także w inny sposób? Oczywiście. Należy jednak pamiętać, że małe dziecko może częściej niż dorośli zapadać na powszechnie występujące choroby zakaźne, jego układu immunologicznego nie można jeszcze równać z układem immunologicznym osoby dorosłej. Istnieją jednak sposoby, dzięki którym z większą pewnością nasz maluch przebrnie przez zimowe szaleństwo grypy i infekcje kataralne.

Po pierwsze – naturalne witaminy.

W żywieniu malca, ale i całej rodziny, nie powinno zabraknąć owoców i warzyw. Pamiętajmy, że często przeziębienia i grypy atakują lawinowo wszystkich domowników, czego efektem może być „sanatorium kaszlaków”. Codzienna dieta, w której nie brakuje sezonowych owoców i warzyw to fundament poprawnie działającego układu immunologicznego. Zapomniamy o tym, sięgając tylko po preparaty dostępne w aptekach. Witaminy, suplementy diety i syropy podnoszące odporność są rozwiązaniem doraźnym i powinno się je stosować po konsultacji z lekarzem. Zdarza się bowiem, że nie przestrzegając zaleceń z ulotki lub chcąc zapewnić lepszy efekt preparatu, wprowadzamy do organizmu zbyt dużą dawkę substancji, a organizm po prostu je wydalą. O tym, że jedzenie jest najlepszym lekarstwem, wiedzieli już starożytni.

Po drugie – ruch

Silne i dobrze odżywione ciało nie dopuści tak łatwo do siebie wirusa. Nawet, jeśli temperatura spadnie do minus kilku stopni, lecz nie jest zbyt mroko czy zbyt wietrznie, powinniśmy wychodzić na szybkie spacerki z dziećmi. Można urządzić wyścigi po parkowych ścieżkach, rzuty śniegowymi kulami czy toczenie bałwana. Prawie każda pogoda jest dobra, o ile poprawnie ubierzemy malca. Nieprzemakalne i ciepłe, lecz zapewniające wentylację ubrania i buty powinny się spisać. Nie przegrzewajmy jednak dziecka. Jeśli mamy w planach szaleństwo na sankach, podkoszulek i ciepłsza bluza pod kurtkę całkowicie wystarczą. Po powrocie do domu przeberzmy malucha w suchą bieliznę i podajmy rozgrzewającą herbatkę czy kakao.



Pediatra



Po trzecie – unikać zbiorowisk chorobowych

Trudno jest to oczywiście wykonać, jeśli nasze dziecko chodzi do przedszkola czy żłobka. Warto jednak dołożyć wszelkich starań, by w okresie wzmożonych zachorowań nie prowadzić malucha tam, gdzie kontakt z wirusami i bakteriami jest „więcej niż pewny”. Szpitale, wielkie sklepy, a także odwiedziny u chorej babci czy pokaszującego dziecka koleżanki to nie jest najlepszy pomysł. Ponad własną wygodę czy dobre zdanie u rodziny, poczekajmy z podobnymi wyprawami lub przynajmniej nie bierzmy ze sobą malucha. W przedszkolu i żłobku, pomimo istniejącego zakazu przyprowadzania chorych dzieci, takie sytuacje są nader częste. Jedyne, co możemy zrobić, to poruszyć ten temat na zebraniu rodzicielskim i

poprosić innych rodziców o odpowiedzialne zachowanie oraz samemu zachowywać się odpowiedzialnie.

Jak zadbać o odporność dziecka?

1. Regularnie wietrz mieszkanie i dbaj o odpowiednią wilgotność powietrza.
2. Nie narażaj dziecka na bierne palenie.
3. Dbaj o odpowiedni ubiór dziecka – nie przegrzewaj, zwracaj uwagę, aby maluch nie zmarł.
4. Zapewnij dziecku ruch na świeżym powietrzu.
5. Od czasu do czasu zmieniaj klimat.
6. Dbaj o odpowiednią dietę.
7. Nie bagatelizuj nawet drobnych infekcji.
8. Spytaj swojego lekarza o naturalne preparaty wspomagające układ odpornościowy.
9. Unikaj dużych skupisk ludzi.

10. Przekazuj swojemu dziecku podstawowe zasady dbania o zdrowie.

LISTA OBSERWACJI DZIECKA

Każdy rodzic, aby skutecznie dbać o odporność swojego dziecka powinien odnotowywać wszystkie niepokojące objawy do ewentualnego przekazania ich lekarzowi przy wizycie kontrolnej. Poniżej wymienione zostały objawy, które mogą stanowić początek przeziębienia, w tym m.in. oznakę infekcji górnych dróg oddechowych, istotne jest, aby rodzic pamiętał o przekazaniu lekarzowi wszystkich informacji na temat zdrowia swojego dziecka – diagnoza będzie wtedy pełniejsza.

Niepokojące objawy:

- stany gorączkowe bez ewidentnej przyczyny
- uporczywie pojawiający się kaszel np. w porze rannej, zwłaszcza z odkrztuszaniem ropnej wydzieliny
- suchy, uporczywy kaszel, występujący zwłaszcza w nocy
- nawracający lub przedłużający się katar
- obniżona aktywność dziecka
- nadmierna senność
- brak przyrostu lub nadmierne przyrost masy ciała
- długotrwały brak apetytu bez wyraźnej przyczyny
- łzawienie, zaczerwienienie spojówek
- stałe oddychanie przez usta
- mówienie przez nos
- chrapanie w nocy
- bóle głowy
- pogorszenie słuchu
- krwawienia z nosa
- wymioty, biegunka
- ogólne osłabienie

Dlaczego infekcje powracają?

Dzieci chorują częściej niż dorośli, ponieważ ich układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni ukształtowany. Układ immunologiczny uzyskuje doj-

rzałość w zakresie zdolności obronnych uzyskuje dopiero ok. 12. roku życia. Do tego czasu organizm dziecka „uczy się” prawidłowo rozpoznawać bakterie i wirusy oraz skutecznie na nie reagować. Niestety, rozwijający się układ immunologiczny nie zawsze zapewnia dostateczną ochronę przed zakażeniem.

Przyczyny nawracających infekcji układu odpornościowego mogą być różne. Często jest tak, że dziecko do momentu pójścia do żłobka, przed-

Ma to między innymi związek ze stosowanymi w trakcie infekcji antybiotykami. Lekarze często przepisują antybiotyki, które zwalczając bakterie wywołujące infekcję, niszczą jednocześnie bakterie pożyteczne dla organizmu dziecka i jego systemu obronnego.

Nawracające infekcje układu oddechowego prowadzą do depresji układu odpornościowego, czyli innymi słowy – do obniżenia odporności organizmu. Gdy dziecięcy układ odpornościowy znajduje się w stanie depresji,

„ **Lekarze często przepisują antybiotyki, które zwalczając bakterie wywołujące infekcję, niszczą jednocześnie bakterie pożyteczne dla organizmu dziecka i jego systemu obronnego**

szkole czy szkoły choruje sporadycznie. Dopiero przebywanie w dużych skupiskach powoduje częstsze zachorowania. 86,1% rodziców biorących udział w badaniu PBS stwierdziło, że dzieci chorują zdecydowanie częściej od momentu, kiedy zaczynają uczęszczać do przedszkola lub szkoły. Niebagatelną rolę odgrywa w wyżej wymienionych sytuacjach stres, który spowodowany jest długą rozłąką z bliskimi, przebywaniem w nowym, nieznanym środowisku. Stres powoduje bowiem osłabienie układu immunologicznego, a kontakt z często już chorymi rówieśnikami staje się łatwą przyczyną zakażenia organizmu drobnoustrojami chorobotwórczymi. Inne powody obniżenia odporności organizmu to niedożywienie dziecka oraz narażenie go na wdychanie trutecznych znajdujących się w dymie papierosowym.

Zaburzenie mechanizmów odpornościowych występuje także tuż po przebytej chorobie.

łatwiej o zakażenie organizmu. Trzeba wówczas uważać o wiele bardziej, niż w sytuacji, gdy system odpornościowy działa prawidłowo. Warto wówczas unikać zatłoczonych miejsc i dbać o zdrowie dziecka stosując naturalne preparaty podnoszące odporność.

Pamiętać należy, że częste, nawet banalne infekcje układu oddechowego narażają dziecko na powikłania, takie jak zapalenie płuc, mięśnia sercowego i inne (narażone są na nie szczególnie dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat). Ponadto zwiększają predyspozycje dziecka do alergii i astmy. □

dr Elżbieta Kasprzak

My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191
www.facebook.com/mymedyk