



Zaprasza na kolejną edycję akcji
Przedszkolak Pełen Zdrowia

Zima 2013

Pod hasłem:

***„Odporność wzmacniamy,
bo o zdrowe żywienie
i higienę dbamy”***

O czym będzie prezentacja?



- O tym, jak działa układ odpornościowy
- O tym w jaki sposób działają wirusy i bakterie
- O konsekwencjach kuracji antybiotykowej
- O roli probiotyków
- O tym, dlaczego dzieci chorują częściej niż dorośli
- O tym, że nie należy się bać infekcji
- O domowych sposobach leczenia
- O tym, że prawidłowa dieta, higiena, hartowanie i aktywność fizyczna wzmacniają odporność

Jak działa układ odpornościowy

Układ odpornościowy (z łac. Immunologiczny), jest jednym z „najinteligentniejszych” układów ludzkiego organizmu. Ma zdolność zapamiętywania i uczenia się, szybkiej oceny bodźców z zewnątrz pod względem ich potencjalnej szkodliwości dla organizmu oraz dobierania odpowiedniej reakcji na zagrożenie. Można go porównać do znakomicie działającej armii, której żołnierzami są limfocyty. Żadnemu wodzowi w ludzkiej historii nie udało się zebrać tak karnej armii pracującej bez wytchnienia i wynagrodzenia. Ich ojczyzną jest ludzkie ciało, za które są w stanie bez wahania oddać życie, a każdy obcy organizm uznają za wroga. Dlatego np. przy przeszczepach, bez odpowiednich leków, biorca nie jest w stanie przyjąć narządu od dawcy. Pierwszym zadaniem układu odpornościowego jest odróżnienie wroga od przyjaciela, czyli intruzów od własnych tkanek. Aby układ odpornościowy działał sprawnie, potrzebuje dobrego centrum zarządzania, szybkiej wymiany informacji, odpowiedniej broni oraz taktyki. Producentem naszego wojska jest szpik kostny a dokładniej tylko rodzaj szpiku zwany czerwonym. Najwięcej szpiku czerwonego mają dzieci, stopniowo w większości kości przekształca się on w szpik żółty. Armia składa się z limfocytów, różnego typu. Każdy typ ma inne zadania do wykonania. Szkolenie tej armii odbywa się w grasicy - gruczole znajdującym się w klatce piersiowej, pełniącym nieocenioną rolę w kształtowaniu odporności swoistej, czyli nabytej, osobniczej – w odróżnieniu od odporności wrodzonej.

Natomiast w śledzionie, znajdującym się w jamie brzusznej narządzie limfatycznym, następuje spalanie emerytowanych białych krwinek. Jedną z jej ról jest wyłapywanie i utylizacja z układu „starych” komórek krwi, w tym leukocytów.

Układ odpornościowy codziennie walczy z niebezpiecznymi dla zdrowia drobnoustrojami. Zagrożeń nie brakuje. Niektóre, takie jak wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki, zanieczyszczenia czy toksyny, próbują atakować od zewnątrz. Dostają się do organizmu przez błony śluzowe układu oddechowego, nabłonek jelit, uszkodzoną skórę. Zadaniem układu odpornościowego jest także reagowanie na niebezpieczeństwa płynące z wnętrza organizmu. Wyspecjalizowane jednostki codziennie przeczesują swoje rewiry, by sprawdzić, czy komórki dzielą się w prawidłowy sposób. Każdego dnia jeden człowiek produkuje około 15 mld limfocytów, czyli ponad dwukrotnie więcej niż jest ludzi na Ziemi. Większość z nich żyje krótko, ale walecznie. Żadna z wojen toczących się kiedykolwiek na ziemskim globie nie przyniosła tylu ofiar, ile pada codziennie w boju toczonym przez ludzki organizm..

Jak działa układ odpornościowy

Ponieważ układ immunologiczny dysponuje arsenalami śmiertelnej broni różnego typu oraz oddziałami dobrze wyszkolonych żołnierzy, musi być poddawany kontroli. Jego działania są w pewien sposób monitorowane przez układ nerwowy współpracujący z układem hormonalnym. Kiedy długo jesteśmy zestresowani, zmęczeni i smutni, łapiemy infekcje łatwiej niż zwykle. Dlaczego? Gdy jesteśmy spięci, ciągle gotowi do odparcia zagrożenia, ciało reaguje tak, jakby groziło nam realne niebezpieczeństwo. Pompuje do krwi duże dawki adrenaliny, podnosi ciśnienie i poziom cukru we krwi, spowalnia trawienie, napina mięśnie i wydziela więcej przeciwzapalnego kortyzolu – na wypadek, gdybyśmy w szukającej się walce zostali zranieni. Kiedy człowiek nie podejmuje żadnej walki (np. aktywności fizycznej), wówczas wysiłek, który podjął organizm, okazuje się niepotrzebny. Jeśli taka sytuacja trwa długo, reaguje całe ciało. Nie tylko bólami mięśniowymi i przemęczeniem, ale również spadkiem odporności. Profesorka Rita Effors z Uniwersytetu Kalifornijskiego na łamach pisma amerykańskiego Towarzystwa Badań Psychoneuroimmunologicznych PNIRS „Brain, Behavior and Immunity” stwierdziła, że wydzielany podczas stresu kortyzol prowadzi do „przemęczenia” układu odpornościowego. Zespół prof. Effors zaobserwował podczas badań, że kortyzol upośledza aktywność telomerazy, przez co komórki układu odpornościowego przedwcześnie się starzeją, a ogólna odporność człowieka spada.

O zaburzeniach odporności mówimy w sytuacji, gdy zdolność organizmu do obrony zostaje zachwiana. Zespoły zaburzeń odporności dzielą się na wrodzone, czyli takie, z którymi się rodzimy, oraz nabyte, czyli te, które wykształciły się u nas w przebiegu innych chorób. Zespoły wrodzone będące skutkiem defektów genetycznych występują stosunkowo rzadko, o wiele częściej układ odpornościowy choruje w wyniku zespołu nabytego. Mniejsza odporność może wystąpić na skutek działania czynników zewnętrznych, np. infekcji bądź urazu śledziony.

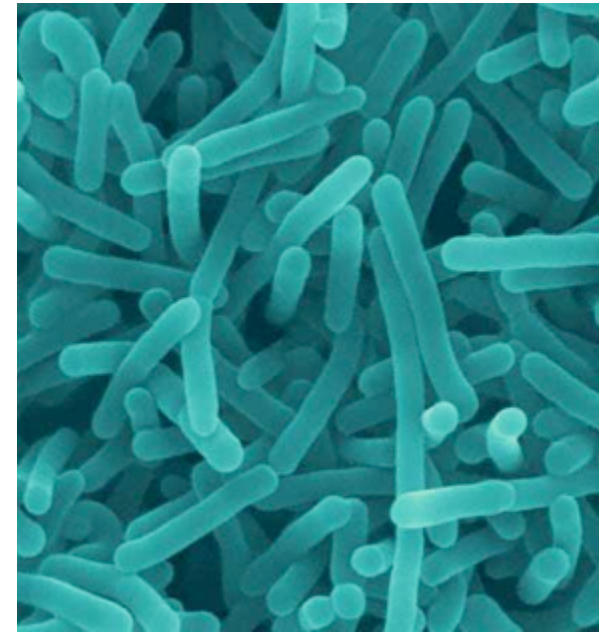
Kiedy układ odpornościowy zwraca się przeciwko własnemu organizmowi i zaczyna niszczyć własne tkanki, mamy wówczas do czynienia z chorobami autoagresywnymi, takimi jak: cukrzyca typu I, alergie, astma, reumatoidalne zapalenie stawów.

Jak działa układ odpornościowy – wirusy i bakterie

Jeśli chodzi o wirusy, to wszystkie, bez wyjątku, są złe! Po pierwsze nie działają na nie antybiotyki, a jedynym sprzymierzeńcem w walce z nimi, jest nasz system odpornościowy. Po drugie mają ponoszą winę za „uzłośliwienie” niektórych bakterii niegroźnych dotąd dla człowieka, np. bakteria, odpowiedzialna za epidemię cholery *Vibrio Cholerae*, która nie jest z gruntu” zła”, nabiera niebezpiecznych cech (zaczyna wytwarzać toksyny cholery) dopiero w wyniku „zarażenia” wirusem.

Inaczej wygląda sprawa z bakteriami. Kiedy o nich myślimy, to pierwszym skojarzeniem jest brud i choroby zakaźne. A prawda jest taka, że bez niektórych bakterii nie moglibyśmy żyć.

Ludzki organizm jest zamieszkiwany przez liczne gatunki bakterii. Nie każdy jest jednak świadom tego, że jest ich aż kilkaset (300-500) gatunków (szacuje się, że w organizmie człowieka żyje ponad kilogram bakterii). Zasiedlają skórę, okolice intymne, nos, uszy, usta, ale najwięcej z nich jest w przewodzie pokarmowym, głównie jelicie grubym (liczebność bakterii zamieszkujących ludzkie jelita przewyższa liczbę komórek całego ludzkiego ciała). Najważniejsze z nich to bakterie kwasu mlekowego z rodzaju *Lactobacillus* oraz z rodzaju *Bifidobacterium*. Razem z innymi bakteriami pokrywają nabłonek w jelitach, tym samym nie pozwalają się tam osiedlać złym bakteriom. Produkują również substancje hamujące **rozwój chorobotwórczych bakterii** i grzybów. Pomagają w dojrzewaniu komórek układu odpornościowego oraz blokują przechodzenie patogenów do krwi. Niektóre bakterie jelitowe wytwarzają bardzo potrzebne witaminy, głównie K i B.



Nie ma wątpliwości, że dobre bakterie są nam niezbędne do prawidłowego funkcjonowania.

Jak działa układ odpornościowy – bakterie

Aż 80% układu odpornościowego znajduje się w przewodzie pokarmowym. Żyje tam ogromna ilość mikroorganizmów. Odpowiedni stosunek „dobrych” (korzystnych dla organizmu) bakterii do „złych” (chorobotwórczych) drobnoustrojów w jelitach (85:15) jest absolutnie niezbędny do sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego. Bakterie kwasu mlekowego, mają wpływ na odporność wrodzoną.

W jelitach niszczone są wszelkiego rodzaju intruzi – bakterie chorobotwórcze i wirusy. Zdrowa błona śluzowa jelit chroni również przed wnikaniem głębiej obcych substancji, które mogą stać się alergenami dla organizmu.

Jest wiele czynników zaburzających równowagę flory jelitowej, należą do nich między innymi:

- ❖ zanieczyszczona chemicznie żywność,
- ❖ antybiotyki,
- ❖ spożywanie dużych ilości cukru rafinowanego i słodczy. Cukier nasila procesy gnilne w jelitach, niekorzystnie zmienia pH środowiska jelit, tak że bardzo chętnie zasiedlają się w nim mikroorganizmy chorobotwórcze – bakterie i grzyby (głównie drożdżaki *Candida albicans*), nierzadko też pasożyty

Statystyki medyczne podają, że co najmniej 80% mieszkańców krajów uprzemysłowionych cierpi z powodu grzybicy jelit, która początkowo nie wywołuje żadnych dolegliwości.

Dotyczy to również dzieci, które mają mniej lub bardziej nasilone objawy dysfunkcji jelit spowodowanej zakażeniem grzybiczym. Często bezpośrednią przyczyną szukania porady lekarskiej są nawracające infekcje dróg oddechowych związane ze słabszą odpornością układu immunologicznego lub też przewlekłe stany alergiczne skóry. U dzieci, przywrócenie prawidłowego stanu flory jelitowej trwa czasem kilka miesięcy. Stopniowa zmiana sposobu żywienia – ograniczenie słodczy, rozszerzanie diety o różne rodzaje kasz – w wydatny sposób przyczynia się do poprawienia ogólnej odporności. Często ustępują przewlekłe katary, zapalenia oskrzeli i uszu, wycofują się objawy alergii skórnej.

Jak działa układ odpornościowy - antybiotyki

Kurację antybiotykową stosuje się w przypadku infekcji bakteryjnej (ale nie w każdym przypadku), nigdy wirusowej. Antybiotyki zwalczą bakterie, lecz równocześnie obniżają naturalną odporność organizmu, narażając go na potencjalne infekcje ponieważ zwalczą nie tylko te złe, ale również te dobre bakterie.

Układ odpornościowy, pracując z maksymalną wydajnością, jest w stanie poradzić sobie niemal z każdą chorobą.

Lekarze czasem automatycznie diagnozują infekcje, nie przeprowadzając wcześniej dokładnego wywiadu. Bardzo często, okazuje się, że dziecko chore na alergię (która ma podobne objawy do infekcji) leczone jest antybiotykami, które mu nie pomogą a na pewno dodatkowo osłabią układ odpornościowy. Podejrzenie alergii jest tym bardziej uzasadnione, gdy dziecko we wczesnym dzieciństwie nie tolerowało jakichś pokarmów, miało wysypki czy atopowe zapalenie skóry. Często choroba „schodzi do podziemia” i nie daje żadnych objawów, a jednak powoduje częstsze i przeciągające się infekcje.



Antybiotyki są niezbędne przy ciężko przechodzonych infekcjach, jednak gdy są nadużywane mogą drastycznie osłabić układ odpornościowy! Konsekwencją mogą być biegunki poantybiotykowe, nietolerancje pokarmowe, wymioty, zakażenia grzybicze, osłabienie organizmu a także wysoka zapadalność na popularne infekcje i cięższy ich przebieg!

Jak działa układ odpornościowy - antybiotyki

Jeśli kuracja antybiotykiem jest konieczna (często ratuje życie) i jest zalecona przez lekarza, należy ją zastosować zgodnie z jego zaleceniami i nie próbować przeprowadzać jej samodzielnie

Jakie błędy są najczęściej popełniane są przez rodziców:

- ❖ Skracanie czasu podawania antybiotyku. Jeśli po 3-4 dniach następuje poprawa zdrowia dziecka, rodzic uważa, że nie ma potrzeby dłużej podawać tak mocne leki i przerywa kurację. To poważny błąd! Kuracja jest przewidziana, na określoną ilość dni, potrzebną do pozbycia się bakterii. Skrócenie czasu powoduje, że bakterie nie tylko nie zostaną zlikwidowane ale nabiorą większej odporności na lek, który następnym razem nie zadziała.
- ❖ Podawanie niewykorzystanego leku, jako sprawdzonego, przy następnej infekcji. Po pierwsze jest go za mało aby wystarczył na pełną kurację, a po drugie, może wcale nie zadziałać na te bakterie.
- ❖ Podawanie w złych odstępach czasowych. Jeśli antybiotyk trzeba przyjmować co 8 godzin, to konieczne jest obudzenie dziecka w nocy aby zaaplikować mu lek, zgodnie z tymi zaleceniami. Czekanie aż obudzi się samo i podanie mu leku z opóźnieniem powoduje spadek odpowiedniego stężenia leku we krwi a tym samym jego mniejszą skuteczność.
- ❖ Posyłanie dziecka do przedszkola w czasie trwania kuracji antybiotykowej. Kiedy dziecko, już nie kaszle ale nadal przyjmuje antybiotyk, wówczas, co prawda, nie stanowi zagrożenia dla innych dzieci, ale niestety one stanowią zagrożenie dla niego. W czasie antybiotykoterapii organizm jest bardzo osłabiony i narażony na kolejne infekcje, np. rotawirusowe.



Jak działa układ odpornościowy - probiotyki

Niektóre antybiotyki nie potrzebują suplementacji probiotykami, bo nie niszczą flory bakteryjnej jelit (to te podawane przy infekcji gardła). **Jednak przy większości antybiotyków należy koniecznie pamiętać o odbudowie flory bakteryjnej jelit poprzez kurację probiotykami oraz odpowiednią dietę, która pomoże jelitom prawidłowo funkcjonować.**

Pełne odbudowanie właściwej flory jelitowej po kuracji antybiotykiem zajmuje około pół roku. Zlekceważenie lekarskiego zalecenia przyjmowania probiotyku grozi bardzo konkretnymi konsekwencjami, w tym wystąpieniem grzybicy układu pokarmowego.

O wyborze probiotyku z apteki powinien zdecydować lekarz, który odpowiada za proces leczenia, bo probiotyk powinien być dobrany do antybiotyku a także dlatego, że inne probiotyki stosuje się u dzieci a inne u dorosłych. Probiotyki w formie kapsułek zawierają bakterie suszone na zimno lub liofilizowane (przez specjalnie suszenie substancji zamrożonych). Zawierają najczęściej odpowiednio wyselekcjonowane szczepy bakterii *Lactobacillus* w stężeniu dającym realną szansę na przywrócenie naturalnej flory bakteryjnej, np. 1 kapsułka może zawierać ponad półtora miliarda dobrych bakterii, a często nawet więcej.

Oprócz preparatów z apteki, probiotyki (bakterie mlekowe) znajdują się także w żywności: soku z kiszonych buraków, kiszonej kapuście, kiszonych ogórkach oraz mlecznych napojach fermentowanych. Trzeba jednak pamiętać, że mogą one jedynie wspomagać kurację probiotykową. Ich stężenie, w porównaniu do probiotyków z apteki, jest niewystarczające aby poradziły sobie ze skutkami antybiotykoterapii.



Jak działa układ odpornościowy - probiotyki

Wyjątek stanowią jogurty, ale tylko te, o specjalnym przeznaczeniu. Muszą spełniać określone warunki:

- ❖ Jogurt nie może być poddany procesowi termizacji (ogrzewania), bo w wysokiej temperaturze giną bakterie. Informacja na ten temat powinna znajdować się na opakowaniu.
- ❖ Aby produkt mleczny można było uznać za probiotyczny powinien w jednym gramie zawierać co najmniej 10 mln jednostek bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* lub 100 mln jednostek bakterii z rodzaju *Lactobacillus*. Na opakowaniu powinna być informacja o rodzaju szczepu użytych bakterii.

Absolutnie nie spełnia roli probiotyku większość jogurtów dostępnych na rynku, w szczególności owocowe, czyli słodkie, z syropem glukozowo-fruktozowym i znikomą ilością owoców.

Warto też wspomnieć o naturalnym prebiotyku (czyli pokarmie dla probiotyku) – inulinie, która stymuluje wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, jak *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium*. Inulina posiada zdolność do obniżania poziomu glukozy i cholesterolu we krwi, a także zdolność do zwiększania biodostępności składników mineralnych. Prebiotyk ten występuje w takich warzywach i owocach jak: cykoria, por, cebula, czosnek, szparagi, karczochy, banany, a także w niektórych zbożach.

W październiku 2011 roku brytyjski Urząd Etyki Reklamy zakazał emisji spotu reklamowego jogurtu Actimel, argumentując, że wprowadza on odbiorców w błąd, sugerując, iż jogurt wspiera naturalną odporność dzieci. Jak dotąd nie ma wiarygodnych badań naukowych, które potwierdzałyby tezę, że spożywanie jogurtów, czy to „zwykłych”, czy z „żywymi kulturami bakterii”, poprawia odporność. Zarówno dieta, jak i mikroflora jelitowa odgrywają rolę w procesach odpornościowych, jednak nie są to proste zależności, o których istnieniu mogliby przekonywać konsumentów producenci jogurtów. Nie ma jogurtu, który uczyni nas bardziej odpornymi na rinowirusy wywołujące przeziębienie czy też wirusy grypy albo chorobotwórcze bakterie.

Zdaniem francuskich naukowców, którzy opublikowali wyniki swoich badań w czasopiśmie „Nature”, bakterie jelitowe komunikują się z systemem odpornościowym za pomocą specjalnego receptora i wspierają procesy namnażania w jelicie skupisk białych krwinek produkujących przeciwciała. Ciągła wymiana informacji pozwala na zachowanie równowagi między systemem odpornościowym i bakteriami jelitowymi. Na co dzień organizm nie potrzebuje naszej pomocy i dostarczania mu probiotyków.



Jak działa układ odpornościowy – czy warto podawać witaminy

Według badań przeprowadzonych przez Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia w Polsce co siódme dziecko w wieku od 0 do 18 lat otrzymuje witaminy w formie suplementów. Jeszcze gorzej wygląda to w grupie dzieci, które nie ukończyły 3 lat: w tej grupie dodatkowe witaminy i minerały otrzymuje co trzecie dziecko. Tymczasem specjaliści są zgodni: suplementacja witamin w przypadku tak małych dzieci jest niewskazana.

Kolorowe spoty w telewizji i wszechobecne reklamy tego typu preparatów w różnych mediach, spełniają swoją funkcję znakomicie, trafiając w samo sedno rodzicielskich lęków: niepokoju o zbyt ubogą dietę dziecka, o słabą odporność, o sezon infekcji. Rodzice to idealni klienci, bo za obietnicę zdrowia dla swojego dziecka są w stanie dużo zapłacić. Zysk ze sprzedaży tego typu produktów sięga 100 mln zł rocznie.

Witaminowe żelki, cukierki, lizaki, słodkie syropy, choć ładnie wyglądają i dobrze smakują mogą przysporzyć wielu problemów zdrowotnych. Należy jasno podkreślić, że niedobór witamin jest równie niekorzystny jak ich nadmiar.

Według Instytutu Matki i Dziecka u dzieci w Polsce występują wyłącznie niedobory witaminy D i wapnia. Tymczasem w suplementach diety, spożywanych codziennie przez 30% dzieci w Polsce, znajduje się kilkanaście różnych witamin i związków mineralnych, których - jak wykazały badania Instytutu Matki i Dziecka - polskim dzieciom wcale nie brakuje.

Decyzję o potrzebie uzupełniania witamin powinien podjąć lekarz, a nie rodzic. Dieta urozmaicona, dobrze zbilansowana dostarcza dziecku wszystkie potrzebne witaminy i minerały.

Wyjątek stanowi osłabienie po np. kuracji antybiotykami. W czasie rekonwalescencji można podawać dziecku witaminy. **Przy czym należy pamiętać, by nie podawać ich w trakcie choroby** bo wtedy sił nabiorą drobnoustroje chorobotwórcze, a nie dziecko.



Dlaczego dzieci chorują częściej niż dorośli

Odporność dzieci jest dużo słabsza od odporności osoby dorosłej. Układ odpornościowy człowieka wykształca się wraz z wiekiem, a nabywanie odporności jest procesem systematycznym i trwającym nieustannie przez całe życie. **Przez kilka lat układ odpornościowy musi się uczyć, jak niszczyć zabójcze dla zdrowia patogeny – wirusy, bakterie, pleśnie, grzyby, pasożyty i ich toksyny.** Skóra i błony śluzowe wyściełające jamę ustną, nosową, cały układ oddechowy, moczowo-płciowy oraz pokarmowy u dzieci nie stanowią jeszcze szczelnej linii obrony. Dlatego maluchy tak łatwo łapią katar czy zapalenie gardła i **dlatego często chorują!**

Każdy człowiek ma 2 systemy obronne: odporność wrodzoną i nabytą. Wrodzoną, jak wskazuje nazwa, mamy od urodzenia i nie ulega ona w zasadzie zmianom podczas całego życia. Odporność nabyta wykształca się dopiero poprzez kontakt z konkretnymi substancjami chorobotwórczymi, czyli wtedy, gdy organizm podlega działaniu różnego rodzaju wirusów i bakterii.

Po urodzeniu dziecko jest wyposażone w odporność, którą otrzymało od matki jeszcze w czasie ciąży. Chronią je przeciwciała, które z organizmu matki przez łożysko przeszły do organizmu dziecka. Dlatego w pierwszych miesiącach życia dziecko jest chronione przed tymi chorobami zakaźnymi, na które jest odporna mama. Nie zapadnie więc na żadną z chorób, które kiedyś przeszła jego mama lub przeciw którym została zaszczepiona. Najcenniejsze szczepy bakterii dziecko przejmuje od matki podczas porodu, jednak tylko wtedy, gdy dziecko przychodzi na świat siłami natury a nie przez cesarskie cięcie.

Ok. 6 miesiąca występuje pierwszy fizjologiczny spadek odporności, związany z coraz mniejszą ilością matczynych przeciwciał. Wtedy też dziecko jest najbardziej narażone na choroby. Dlatego w tym czasie ważne jest karmienie piersią, gdyż pokarm matki posiada właściwości antybakteryjne. U dzieci karmionych takim mlekiem szybko mnożą się w jelitach bakterie kwaszące. Te bakterie wytwarzają tzw. kwas mlekowy – który jest zabójczy dla większości zarasków.



Dlaczego dzieci chorują częściej niż dorośli

Kolejnym spadkiem odporności charakteryzuje się okres, kiedy dziecko zaczyna chodzić do przedszkola. Jest to ważny czas pobudzania układu immunologicznego do wytwarzania swoistej odporności, ale wiąże się ze zwiększoną liczbą infekcji. W ciągu roku dziecko potrafi zapadać na infekcje wiele razy, co jednocześnie sprawia, że nabiera naturalnej odporności.

W kolejnych latach kształtuje się odporność nabyta. Dziecko styka się z różnymi drobnoustrojami, a jego układ odpornościowy ćwiczy się w ich zwalczaniu. **Dlatego nie warto wychowywać maluchów w sterylnych warunkach. Kontakt z zarazkami znajdującymi się w domu to naturalna szczepionka, która usprawnia system obrony organizmu. Układ odpornościowy uczy się, jak z nimi walczyć.**

Sztuczną odporność czynną na niektóre choroby osiąga się dzięki szczepieniom ochronnym.

Jak wykazują badania naukowe, układ odpornościowy osiąga pełne zdolności obronne dopiero w wieku 11-13 lat.



Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji

Jesienne chłody i słyoty, stres związany z rannym wstawaniem i wejściem w nowe środowisko, jakim jest przedszkole, oraz przebywanie w gronie rówieśników to prawdziwe wyzwania dla nierozwiniętego jeszcze w pełni układu immunologicznego dziecka. Następuje zetknięcie z inną florą bakteryjną niż ta, z jaką dotychczas miało styczność.

Z badań przeprowadzonych przez Grupę IQS wynika, że niemal 60 proc. matek twierdzi, iż kiedy dzieci idą do przedszkola, ich odporność się obniża. To może idealnie byłoby dziecka do przedszkola nie posyłać?

Najlepszym sposobem na wzmocnienie naturalnej odporności jest... chorowanie. W przedszkolu młody organizm po raz pierwszy styka się z wieloma zarazkami. Musi wytrenować swoich "żołnierzy" tak, aby w przyszłości jak najlepiej chronili go przed zachorowaniem. Jeśli przedszkolak łapie 6-8 infekcji w roku (dzieci zaczynające przygodę z przedszkolem nawet 12), nie powinno to wzbudzać niepokoju. Wszystko jest w porządku, bo to oznacza, że jego układ odpornościowy uczy się walczyć. To całkowicie normalne jeśli mówimy o zwykłych przeziębieniach i katarach a nie o ciężkich chorobach (np. zapaleniach płuc czy opon mózgowych) i o ile malec regeneruje siły i dobrze się rozwija.

Kontakty z czynnikami infekcyjnymi "ćwiczą" układ odpornościowy dziecka lepiej niż najlepsza szczepionka. To wytrenowanie musi jednak trochę potrwać. **Dlatego najlepiej polubić drobne katarki i kaszelki..**



Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji

Najczęstszą przyczyną zachorowań dzieci w okresie jesienno-zimowym są infekcje wirusowe (aż w 60 - 90 %).

Dochodzi do nich:

- ❖ drogą kropelkową - co znaczy, że wirusy przemieszczają się z wydychanym powietrzem, kaszlem i kichaniem
- ❖ poprzez brudne ręce - dlatego, że dzieci dotykają zainfekowanych zabawek, klamek itd.

Gdy dziecko choruje, to najlepiej, **już przy pierwszych objawach** zostawić go na 2-3 dni w domu, aby nie dopuścić do rozwinięcia się infekcji oraz uchronić przed zarażeniem inne dzieci w przedszkolu.

W tym czasie można zastosować wiele sprawdzonych, „babcinych” sposobów.



Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji - kaszel

Kaszel, choć bywa niezwykle męczący, nie jest chorobą. Świadczy o tym, że organizm walczy z infekcją. Warto o tym pamiętać i nie hamować kaszlu za wszelką cenę. Chodzi o to, żeby oczyścić drogi oddechowe. Kaszel należy traktować jako sygnał ostrzegawczy, pokazujący, że organizmowi coś dolega. Zazwyczaj sygnalizuje on infekcję dolnych albo górnych dróg oddechowych. Może być to reakcją na ciało obce, np. okrusz chleba, albo na drażniące substancje chemiczne, dym, alergen (np. kurz), które dostały się do układu oddechowego wraz z powietrzem. Jeżeli trwa długo, w żadnym wypadku nie należy go lekceważyć.

Kaszel suchy od mokrego bardzo łatwo odróżnić. Suchy jest męczący, napadowy, dodatkowo podrażnia gardło, co prowadzi do kolejnych ataków kaszlu, natomiast nie powoduje odkszuszenia wydzieliny. Jest charakterystyczny dla infekcji wirusowych - zwykle pojawia się na początku przeziębienia. W późniejszej fazie infekcji kaszel robi się z reguły wilgotny - połączony z odkszuszeniem wydzieliny.

Uporczywego kaszlu nie można lekceważyć. Zawsze trzeba o nim powiedzieć pediatrze. Może mieć tło alergiczne albo być oznaką rozwijającej się astmy oskrzelowej. Stanowi ona najczęstszą przyczynę kaszlu przewlekłego u dzieci i drugą w kolejności u dorosłych.

Bardzo niepokojącym objawem u dzieci jest tzw. kaszel "szczekający". Jeśli towarzyszy mu duszność i "pianie" podczas wdechu, jest objawem ostrego zapalenia podgłośniowego krtani. Ponieważ drogi oddechowe maluchów są wąskie, nawet niewielki obrzęk może spowodować poważne kłopoty z oddychaniem. Choroba może pojawić się nagle, bez wcześniejszych objawów. Wtedy należy niezwłocznie zawieźć dziecko do lekarza, nawet wówczas, gdy zaczęło już oddychać normalnie. Atak może się bowiem powtórzyć!

Gdy dziecko kaszle, nawet jeśli nie ma gorączki, powinno zostać w domu. Po pierwsze, za każdym kasznięciem rozprzestrzenia ono wirusy i bakterie, zarażając w ten sposób kolegów. Po drugie, osłabiony organizm potrzebuje odpoczynku i zregenerowania sił. Nadwyrężając walczący z infekcją układ odpornościowy narażamy dziecko na inne, groźniejsze choroby będące powikłaniami, takie jak, np. zapalenie ucha, krtani, oskrzeli.

Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji – sposoby na kaszel

Na początku przeziębienia, kiedy kaszel jest suchy i bardzo męczący należy przede wszystkim starać się go zatrzymać, by nie męczył dróg oddechowych i załagodzić podrażnienia :

- ❖ Podawać duże ilości płynów do picia. Odpowiednia ilość płynów powoduje rozluźnienie wydzieliny w drogach oddechowych. **Najlepiej żeby to były herbatki z tymianku lub siemienia lnianego.** Korzystnie działają również wyciągi z imbiru. Dziecko może nie akceptować smaku tych napojów, można poprawić ich smak dodając miód lub sok malinowy. Można podawać przegotowane mleko z łyżeczką miodu i masła. Należy pamiętać, aby miodu nie rozpuszczać w płynach o temp. powyżej 40 °C gdyż straci on właściwości lecznicze. Najlepszy na przeziębienie jest miód lipowy.
- ❖ Ulgę mogą przynieść syropy z prawoślazu, podbiału, babki czy dziewanny, bo te zioła zawierają związki ślazowe, powlekające i osłaniające podrażnioną śluzówkę.
- ❖ **Nawilżyć powietrze w pomieszczeniu, gdzie przebywa dziecko,** ponieważ suchość otoczenia dodatkowo wzmacnia kaszel.
- ❖ Większe dzieci mogą płukać gardło rumiankiem lub szalwią, co łagodzi dolegliwości bólowe.
- ❖ W przypadku przeziębienia, pomocne mogą być bańki. To metoda leczenia z wieloletnią tradycją. Przez wiele lat stawiano bańki ogniowe. **Obecnie są bańki próżniowe (bezogniowe) lub chińskie (gumowe), bezpieczniejsze, łatwiejsze do zastosowania i dzieci mniej się ich boją.** Lekarze zalecają bańki dopiero u dzieci powyżej czwartego roku życia, choć jeśli dziecko pozwoli, można je zastosować u młodszych. Bańki poprzez kontrolowane przekrwienie wywołują tzw. odczyn odpornościowy. Niewielka ilość krwi zmagazynowana w okolicy przystawionych baniek jest traktowana jako ciało obce i stymuluje organizm do wytwarzania komórek odpornościowych. Przeciwwskazaniem do stosowania baniek są choroby skóry oraz zaburzenia krzepnięcia krwi. Stawia się zwykle pięć, sześć baniek na plecach. Nie można ich stawiać na kręgosłupie, w okolicy łopatek, brodawek sutkowych czy serca. Przed i po zabiegu należy posmarować skórę dziecka oliwką lub kremem. Po bańkach dziecko nie musi leżeć w łóżku, ale powinno przebywać w domu co najmniej trzy dni.



Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji – sposoby na kaszel

Kiedy kaszel staje się wilgotny należy odstawić wszystkie leki które do tej pory miały go hamować. Na tym etapie powstrzymywanie kaszlu opóźnia wyzdrowienie. Teraz ważne jest rozrzedzenie wydzieliny, tak aby łatwiej było ją wyksztusić.

- ❖ Syrop z cebuli. Działa bakteriobójczo, przeciwkaszlowo i wykrztuśnie, dlatego taki syrop dziecko powinno wypić najpóźniej dwie godziny przed snem. Gotowy syrop podaje się 2-3 razy dziennie, po jednej łyżce.
- ❖ Syrop z selera. Posiada mniej intensywny smak niż syrop z cebuli ale ma podobne właściwości - łagodzi uporczywy kaszel. Seler to prawdziwa bomba witaminowa. Są w nim witaminy: A, B, C, E i PP oraz wiele innych składników mineralnych, m.in.: wapń, żelazo, cynk i potas.
- ❖ Oklepywanie pleców. Jest to doskonała metoda na pozbycie się uporczywej wydzieliny. Zabieg ten może nie przynieść oczekiwanych rezultatów, jeśli wykona się go w nieprawidłowy sposób. Aby pomóc dziecku należy poprosić je, aby położyło się na brzuchu i tak, by głowa znajdowała się nieco poniżej linii bioder - jest to bardzo ważne, gdyż właśnie w takiej pozycji wydzielina szybciej spływa. Oklepywanie należy wykonywać niezbyt mocno, dłońmi złożonymi w łódeczkę przez ok. 5-10 min, omijając okolice kręgosłupa.
- ❖ Nacieranie stóp i klatki piersiowej maścią rozgrzewającą. Po zabiegu należy założyć dziecku ciepłą piżamę i skarpetki. Maść ułatwia odrywanie się wydzieliny z dróg oddechowych. Po każdym zabiegu trzeba obserwować dziecko, ponieważ maść rozgrzewająca może również nasilić kaszel w wyniku podrażnienia dróg oddechowych swoim intensywnym zapachem.
- ❖ Kładąc dziecko do snu, trzeba zwrócić uwagę aby jego główka znalazła się wyżej niż reszta ciała - ułatwi to mu odkasztuszenie.
- ❖ Nie należy palić papierosów przy dziecku. Dzieci oddychają dużo szybciej niż dorośli, a więc wchłaniają o wiele więcej zanieczyszczeń z dymu tytoniowego. Bierne palenie naraża malucha na trwałe uszkodzenie błony śluzowej.

Jeśli w tym czasie stan dziecka się nie poprawia, wtedy konieczny jest kontakt lekarzem



Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji - katar

Katar jest dla dzieci bardzo uciążliwy - zalegająca w nosie wydzielina nie pozwala im swobodnie oddychać, jeść i spać. Objawy choroby utrzymują się do czasu eliminacji infekcji z organizmu dziecka.

Sam katar może dać odpowiedź z jakiego typu zakażeniem mamy do czynienia:

Katar przezroczysty, wodnisty może świadczyć o infekcji wirusowej, często rhinowirusem, którym łatwo się zarazić nawet bez kontaktu z rówieśnikami. Przezroczysty katar może być także objawem alergii.

Katar zielony może świadczyć o infekcji bakteryjnej ale może też oznaczać rychły koniec infekcji .

Katar żółty może świadczyć o ciężkiej infekcji bakteryjnej, występuje najczęściej przy zapaleniu zatok,

Co może pomóc w walce z katarzem?

- ❖ Nawilżanie przewodów nosowych solą fizjologiczną
- ❖ Inhalacje z soli kuchennej lub morskiej, ewentualnie z dodatkiem olejków eterycznych – eukaliptusowego, sosnowego czy miętowego
- ❖ Jeśli katar jest gęsty, okolicę czołową można rozgrzewać woreczkiem z solą kuchenną, podgrzaną w piekarniku. Taki zabieg udrożnia drogi oddechowe i przynosi wyraźną ulgę.
- ❖ Nie unikać spacerów. Świeże powietrze udrożni zapchany nosek i ułatwi oddychanie.
- ❖ Smarowanie klatki piersiowej, pleców oraz stóp dziecka rozgrzewającą maścią, np.: kamforową.
- ❖ Smarowanie podrażnionego nosa maścią witaminowa lub majerankową. Złagodzi podrażnienia i zaczerwienienia powstałe na skutek częstego wycierania nosa.
- ❖ Dziecko powinno spać na boku z głową powyżej tułowia – taka pozycja sprzyja spływaniu zalegającej wydzieliny, nie przedostając się do gardła czy ucha.

Jak wzmacniać odporność – nie bójmy się infekcji - gorączka

Gorączka sama w sobie nie jest chorobą. Podwyższona temperatura ciała to sygnał, że organizm podjął walkę z wirusami. Zazwyczaj infekcja wirusowa oznacza gorączkę do 38°C, trwającą dwa, trzy dni po czym jej obniżenie. W przypadku infekcji bakteryjnej gorączka raczej sama nie ustępuje i jest na ogół wyższa niż 38,5°C. Po 3 dniach, kiedy temperatura ciała nie spada, nadal wynosi 38°C i powyżej, należy się skontaktować z lekarzem.

Gorączkę można zbić domowymi sposobami:

❖ Zimny kompres z lodu (może wykorzystać mrożonkę) owiniętego w ściereczkę. Taki kompres przykładana się na kark lub od wewnętrznej strony nadgarstków. W tym miejscu żyły znajdują się tuż pod skórą, dzięki temu już po paru minutach można obniżyć temperaturę całego ciała. Inne miejsca, gdzie można przyłożyć zimny kompres to: czoło, skronie, potylica, pachwiny, pod kolanami, na szyję.

❖ Okłady z plasterków surowego ziemniaka lub cebuli. Trzeba umieścić plasterki cebuli lub ziemniaka na rozpalonym czole. Można również plasterki cebuli lub ziemniaka nałożyć na stopy, zabandażować i założyć skarpetki.



Jak wzmacniać odporność – odpowiednia dieta

Największa część układu odpornościowego znajduje się w przewodzie pokarmowym . Tutaj znajduje się najwięcej limfocytów. Dlatego dla budowania odporności tak ważna jest odpowiednio **skomponowana dieta dziecka. Oczywiście taka dieta nie sprawi, że dziecko nie zachoruje, ale w czasie infekcji organizm będzie miał więcej siły, żeby walczyć, a choroba będzie miała łagodniejszy przebieg.**

Co powinno znaleźć się w codziennym menu dziecka:

Podstawa to żelazo, jeden z podstawowych mikroelementów występujących w organizmie człowieka i zapewniających jego prawidłowe funkcjonowanie. Osoby, którym brakuje żelaza, są osłabione, wyglądają niezdrowo, często chorują. Głównym źródłem żelaza jest mięso, żółtka jaj, ale także warzywa takie jak szpinak, brokuły, dynia, papryka, boćwina, cykoria czy buraki ćwikłowe. Niestety żelazo z jarzyn słabiej się wchłania, dlatego warto sałatkę ze świeżego szpinaku czy papryki, podać dziecku z kawałkiem mięsa z rusztu czy jajecznicą. Wiele dzieci przechodzi okres buntu na widok zieleniny, a rodzice zbyt łatwo rezygnują z warzyw na rzecz mięsa lub przetworzonych gotowych produktów, zaburzając w ten sposób proporcje dobrej diety (które zawiera Piramida Żywienia Przedszkolaka).



Jak wzmacniać odporność – odpowiednia dieta

Witamina C, zdania naukowców są podzielone co do twierdzenia, że osoby zażywające ją, rzadziej zapadają na grype i przeziębienia (wg. badań międzynarodowego Instytutu Cochrane kuracja wit. C skraca czas trwania choroby i łagodzi jej objawy) jednak nie ulega wątpliwości, że **ułatwia przyswajanie żelaza**, a ono przecież jest głównym budulcem czerwonych krwinek. Anemia, czyli kłopoty z przyswajaniem żelaza, może być jedną z przyczyn spadku odporności. Najlepiej szukać jej w naturalnych produktach, a nie w postaci syntetycznej (w tabletkach czy syropach). Ta ostatnia bowiem nasila wydalanie wapnia z moczem i sprzyja kamicy szczawianowo-wapniowej, najczęstszej postaci kamicy moczowej u dzieci. Zdecydowanie rekomendujemy przewagę warzyw nad owocami. Dzieci w Polsce jedzą zdecydowanie za dużo owoców, a za mało warzyw. Jeśli w ciągu dnia podamy surowe lub gotowane warzywa to zapewnimy mu codzienną porcję wit. C. Chcąc zachować jak najwięcej witaminy C w gotowanych warzywach, należy je wrzucać na wrzątek i tylko obgotowywać, lub gotować na parze i podawać na wpół miękkie. Zimą, gdy brakuje świeżych owoców i warzyw trzeba pamiętać o **natce pietruszki** (można ją samemu wyhodować na parapecie). Jedna łyżka posiekanej natki dostarcza prawie połowę dziennego zapotrzebowania na wit. C, oraz całe na beta-karoten. Nie do przecenienia jest **kapusta, świeża i kiszona**. To nie tylko źródło witaminy C ale również A. Szczególnie polecana jest kapusta kwaszona ponieważ działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. **Rzeżucha** zawiera nie tylko witaminę C, ale też żelazo, magnez, jod oraz sole mineralne. Dzięki swemu charakterystycznemu, ostremu smakowi poprawia apetyt. **Czerwona papryka** to mnóstwo witaminy C i beta karotenu oraz likopenu (przeciwutleniacza), zawiera też żelazo. Papryka, wzmacniając odporność organizmu, ma też korzystny wpływ na procesy trawienne. **Brokuły** zawierają szereg związków działających przeciw szkodliwym wolnym rodnikom, osłabiającym organizm, głównie witaminę C, beta-karoten, selen, kwas foliowy (działając krwiotwórczo) oraz wapń, potas, witaminy z grupy B. **Por** zawiera witaminę C, beta-karoten, potas i fosfor. Zawarte w nim substancje, podobnie jak w czosnku, działają bakteriostatycznie. Najlepiej podawać go z surówką, aby pozbyć się ostrego smaku, można wcześniej blanszować, zalewając na krótko wrzątkiem oraz połączyć z tartym jabłkiem. **Seler** zawiera ok. 86 cennych składników, ma więcej wit.C, niż cytrusy, zawiera dużo witamin z grupy B, kwas foliowy i wit.PP, dużo **fosforu, wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza**. Posiada właściwości odkażające i przeciwzapalne, sprzyja eliminacji toksyn z organizmu.

Jak wzmacniać odporność – odpowiednia dieta

Cynk, jego niedobory powodują zmniejszenie odporności i zmniejszają apetyt. Chroni przed grypą, zapaleniem spojówek, grzybicą, wzmacnia odporność. Pomaga łagodzić katar, kaszel, chrypę, a także dolegliwości towarzyszące chorobom z autoagresji. Pierwiastek ten znajduje się w chudym mięsie, rybach i owocach morza (zwłaszcza śledziach i ostrygach), a także w nasionach roślin strączkowych, pestkach dyni i słonecznika oraz grubych kaszach i produktach z ciemnej mąki, czosnku, fasoli, kapuście. Jest trudno przyswajany, warto więc czasem zjeść na obiad wątróbkę, a na kolację sałatkę z owocami morza.

Selen, chroni błony komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Usprawnia pracę układu odpornościowego, łagodzi zapalenia. Znajduje się w orzechach brazylijskich, pestkach słonecznika, dyni, kielkach pszenicy, pieczywie razowym, rybach, podrobach, cebuli.

Witamina A, odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych stanowiących pierwszą barierę ochronną organizmu przed mikrobami chorobotwórczymi. Zwiększa liczbę komórek układu odpornościowego, pomaga odeprzeć wirusy, a w razie choroby pokonać infekcję. Najbogatszym źródłem witaminy A jest olej z wątroby ryb i zwierząt morskich, zwany popularnie tranem. bogatym źródłem beta-karotenu są owoce i warzywa o żółtym i pomarańczowym zabarwieniu oraz ciemnozielone liście warzyw: marchewka, dynia, szpinak, sałata, zielony groszek, pomidory, rzeżucha, brokuły, a z owoców: morele, wiśnie, śliwki i pomarańcze.

Magnez, wpływa korzystnie na komórki układu odpornościowego, najwięcej jest go w pestkach dyni, otrębach pszennych i prawdziwym kakao. Wybierając czekoladę jako źródło tego pierwiastka, trzeba zwrócić uwagę na jej „prawdziwość” (najlepsza gorzaka 70%). Większość czekolad zawiera niewiele kakao za to mnóstwo emulgatorów i tłuszczów trans. No i oczywiście ogromną ilość cukru, który odporność osłabia.



Jak wzmacniać odporność – odpowiednia dieta

W menu dziecka na stałe powinny zagościć:

Czosnek, chociaż jego zapach nie jest zbyt przyjemny, warto dodawać go do potraw. Zawarte w czosnku substancje (allicyna i związki siarkowe) mają bardzo silne działanie bakteriobójcze, dzięki czemu czosnek wykazuje wysoką skuteczność leczenia przeziębień i infekcji układu oddechowego.

Cebula, podobnie jak czosnek wykazuje właściwości bakteriobójcze, dzięki czemu pomaga w leczeniu przeziębień i infekcji dróg moczowych. O jej znakomitych właściwościach wiedzą nasze babcie, które sporządzają niezbyt smaczny, ale jakże skuteczny syrop z cebuli. Ułatwia on odkrztuszanie i nawilża gardło.

Miód pszczeli to łatwo przyswajalne cukry proste, kwasy organiczne, enzymy, związki białkowe oraz witaminy i minerały. Dzięki tej kompozycji, miód jest naturalnym i bezpiecznym dla dzieci środkiem – pogromcą chrypki, kaszlu, bólów i stanów zapalnych gardła.

Miód w codziennej diecie dla maluchów idealnie sprawdzi się jako zdrowy słodzik do herbaty oraz substytut sklepowych dżemów.

W szklance letniej wody wystarczy miód rozpuścić i przed wypiciem, pozostawić na kilka godzin – właściwości bakteriobójcze będą wówczas silniejsze. Taka lemoniada z dodatkiem cytryny nie tylko uleczy, ale i zasmakuje dzieciom. Najlepiej wybierać miody wielokwiatowe, lipowe i akacjowe – są łagodne w smaku. Należy pamiętać, aby miodu nie rozpuszczać w płynach o temp. powyżej 40 °C gdyż straci on właściwości lecznicze. Najlepszy na przeziębienia to miód lipowy.



Unikać jak ognia miódów sztucznie dosładzanych zwykłym cukrem. I kategorycznie zrezygnować z tego słodkiego remedium, jeśli dziecko jest uczulone.

Jak wzmacniać odporność – ruch

Regularny wysiłek fizyczny jest ważnym czynnikiem wzmacniającym prawidłową funkcję układu odpornościowego. Jeżeli aktywności fizycznej brakuje, osłabieniu ulegają bariery ochronne, co skutkuje częstymi infekcjami oraz osłabieniem organizmu. Ruch powoduje wydzielanie hormonów, tzw. mediatorów, szybsze krążenie krwi. Gdy dziecko jest w ruchu, jego mięśnie i serce pracują lepiej i szybciej kształtują się mechanizmy odporności. Wysiłek fizyczny dobrze wpływa na kondycję organizmu, dotlenia, poprawia krążenie – to wszystko przyspiesza dojrzewanie układu odpornościowego.

Udowodniono, że aktywność fizyczna dziecka podejmowana dwa razy w tygodniu przez co najmniej godzinę zmniejsza częstość infekcji, prawdopodobnie na skutek aktywowania odpowiedzi immunologicznej wrodzonej.

Spokojny spacer to za mało dla energicznego przedszkolaka. Powinien biegać, bawić się na placu zabaw, jeździć na rowerze, rolnkach, hulajnodze, łyżwach, sankach, grać w piłkę.

W Polsce panuje zwyczaj zbyt ciepłego ubierania małych dzieci i chronienia ich przed chłodem, wiatrem, deszczem. A tymczasem dzieci powinny biegać po podwórku także wtedy, kiedy na dworze wieje wiatr i pada deszcz. Dla dziecka każda pogoda jest dobra. Wystarczy, żeby włożyło kurtkę i kalosze.

- ❖ Staraj się ćwiczyć razem z dzieckiem – będzie powtarzać Twoje ruchy!
- ❖ Wyłącz telewizor i wyjdź na dwór. Dziecko nie powinno spędzać więcej niż 1 godz. w jednym miejscu, zwłaszcza przed telewizorem!
- ❖ Polub spacer z dzieckiem i aktywnie włącz się we wspólne zabawy!
- ❖ Jak najczęściej zostawiaj samochód w garażu – idźcie do sklepu na piechotę!
- ❖ Kupuj dziecku rzeczy, które wzmocnią naturalną potrzebę ruchu, zamiast wielu niepotrzebnych zabawek!



WPROWADŹ RUCH W ŻYCIE CAŁEJ RODZINY!

Jak wzmacniać odporność – hartowanie

Dzieci przyzwyczajone do przebywania w niskich temperaturach mniej chorują i łatwiej znoszą zmiany pogody. Chłód trenuje układ odpornościowy i poprawia krążenie, zimne powietrze dotlenia tkanki ciała. Najczęstszą przyczyną typowych jesienno-zimowych infekcji jest raczej przegrzewanie dzieci, niż rozsądnie dawkowany chłód. Poddawanie organizmu działaniu skrajnych temperatur (naczynia krwionośne najpierw rozszerzają się, zaraz potem zwężają) to również dość istotny bodziec dla wrodzonej odporności.

Jakie codzienne działania sprzyjają hartowaniu:

- ❖ Utrzymuj temperaturę powietrza w pomieszczeniach na poziomie 20-21 °C, wyższa powoduje wysuszenie śluzówki w nosie i gardle, co sprzyja infekcjom.
- ❖ Pamiętaj o prawidłowym nawilżeniu powietrza. Centralne ogrzewanie czy klimatyzacja wysuszają śluzówki w gardle i nosie, przez co zarazki łatwiej wnikają do organizmu.
- ❖ Hartuj dziecko pod prysznicem – na przemian ciepłym i letnim strumieniem wody. W ten sposób można też moczyć tylko nogi.
- ❖ Kilka razy dziennie wietrz mieszkanie, nawet gdy na dworze jest zimno, a nawet panuje mróz. Dziecko powinno w tym czasie przebywać w innym pomieszczeniu. Przed ułożeniem dziecka do snu otwórz okno w jego pokoju choćby na kilka minut. Zarazki nie lubią świeżego powietrza, natomiast w duchocie mnożą się intensywnie.
- ❖ Pamiętaj o hartowaniu przez cały rok. Latem wyjeżdżajcie z miasta, pozwól dziecku chodzić na wakacjach bosą, kąpać się w morzu czy jeziorze. Przez cały rok codziennie chodźcie na 2-godzinne spacer, nawet podczas niezbyt zachęcającej do tego pogody – różne warunki pogodowe lepiej hartują. Ze spaceru z przedszkolakiem należy zrezygnować dopiero przy mrozie poniżej minus 5 stopni, silnym wietrze lub zamieci śnieżnej.
- ❖ Ubieraj dziecko na cebulkę, żeby się nie pocilo podczas zabawy. Sprawdzaj, czy kark malucha jest spocony – to znak, że jest mu zbyt gorąco. Wtedy zdejmij mu jedną warstwę ubrania. Kiedy dziecko się spoci, a potem zmarznie, łatwo o przeziębienie. Natomiast chłodne rączki, uszy czy nos nie są oznaką, że jest mu za zimno. Jeśli ma przy tym ciepły kark, wszystko jest w porządku. Ważny jest także dobór materiałów naturalnych, przepuszczających powietrze.
- ❖ Podawaj czasem dziecku lody, desery lodowe i inne pokarmy prosto z lodówki (raczej zimą niż latem, w upalne dni nagłe zmiany temperatury nie są korzystne dla śluzówki górnych dróg oddechowych i sprzyjają infekcjom). Pamiętaj tylko, by nie dawać dziecku po lodach ciepłego napoju, gdyż to może prowadzić do infekcji.

Jak wzmacniać odporność – hartowanie na świecie

Polskie mamy często zatrzymują w domu nawet maluchy z niewielkim katarzem. Profilaktyczne podawanie dzieciom rozmaitych suplementów, popularne w Polsce, w innych krajach Europy nie spotyka się z entuzjazmem. Preparaty dla dzieci na aptecznych półkach często porastają kurzem. Co kraj to obyczaj.

Mleko po amerykańsku

Mamy ze Stanów Zjednoczonych nie podgrzewają mleka dla niemowląt. Do niemowlęcych butelek wlewają mleko prosto z lodówki. Również pokarmy stałe podają dzieciom zimne lub w temperaturze pokojowej. Niewątpliwie ułatwia im to życie - na spacerze czy w podróży nie muszą martwić się o to, gdzie podgrzać butelkę.

Gołe nogi po brytyjsku

Codziennie rano na ulicach Wielkiej Brytanii - niezależnie od pory roku - widać małe dzieci maszerujące do szkoły w lekkich pantofelkach i białych skarpetkach. Temperatura powyżej 10°C to znak, że można zostawić w domu kurtkę, a nawet zamienić sweterek na bluzkę z krótkim rękawem. Ponieważ zima atakuje Wyspy rzadko i na krótko, śnieg czy mróz jest traktowany jak ewenement i nikt nie zaprzęta sobie głowy zaopatrywaniem dzieci w grube zimowe ubrania. Za najlepsze buty na śnieg uchodzą kalosze, nierzadko noszone na nogi jedynie w skarpetkach. Brytyjskie maluchy nie chorują częściej niż polskie.



Sauna po fińsku

W Finlandii zwyczaj rodzinnego raczenia się sauną jest tak samo ważnym punktem tygodnia, jak niedzielny obiad. Te naprzemienne bodźce wpływają korzystnie na organizmy dzieci i dorosłych. Powodują lepsze ukrwienie, wzmacniają układ sercowo-krwionośny i uaktywniają siły obronne organizmu. Dzieci korzystające z sauny rzadziej chorują na zapalenie oskrzeli, astmę, grypę, nie miewają kataru. Na początek maluchowi wystarczy sesja trzyminutowa, kolejne można wydłużyć do sześciu minut. Z dzieckiem nie powinno się siadać na najwyższej półce. Po saunie malucha trzeba schłodzić, ale nie lodowatą wodą z przerwłą, tylko letnim prysznicem.

Jak wzmacniać odporność – hartowanie na świeżym powietrzu

Spacer po szwedzku

W Szwecji mówi się, że nie ma złej pogody, są tylko nieodpowiednie ubrania. Szwedzkie maluchy spędzają na świeżym powietrzu, niezależnie od temperatury, śniegu, deszczu, wiatru i ostrego słońca - po kilka godzin dziennie. Są nawet przedszkola, w których dzieci spędzają cały dzień na dworze. I mniej chorują.

Katar nie jest w Szwecji uważany za chorobę. Gorączkujące dziecko przeczeka chorobę w domu, z lekarzem rodzice konsultują się telefonicznie. Po antybiotyk szwedzcy lekarze sięgają w ostateczności.

Holandia

W Holandii podawanie dzieciom leków na "wzmocnienie odporności" jest traktowane jak hipochondria, a na matkę wycierającą dziecku nos na ulicy patrzy się jak na dziwaczkę. Jeśli dziecko nie gorączkuje i nie jest wyjątkowo osłabione, maszeruje do przedszkola.

Francja

Francuscy rodzice stawiają na homeopatię, a infekcje górnych dróg oddechowych leczą specjalnymi zabiegami rehabilitacyjnymi, pozwalającymi na odlegmianiu bez podawania nadmiaru leków. **Odporność po europejsku**

Niemcy

Niemcy stawiają na naturalne soki i owoce. Tylko choroby zakaźne powstrzymują niemieckich rodziców od posyłania maluchów do przedszkola.

Włochy

Włosi słynący ze zdrowej kuchni podają dziecku suplementy tylko na wyraźne zalecenie lekarza. Włoskie mamy cenią sobie również hartowanie dzieci kąpielami w morzu i zimnymi prysznicami na plaży.



Jak wzmacniać odporność – higiena

Każdego dnia, w każdym miejscu narażeni jesteśmy na kontakt z chorobotwórczymi drobnoustrojami, które są obecne w powietrzu i na różnych powierzchniach. W prosty i tani sposób możemy ustrzec siebie i swoich najbliższych przed zarazkami przenoszonymi przez ręce. Większość z nas myje ręce około 5 sekund. Jak wykazały badania, mycie rąk wodą z mydłem przez 15 sekund redukuje liczbę bakterii już o około 90 proc. Kolejne 15 sekund usuwa całkowicie drobnoustroje, które mogą być przyczyną chorób. Ta najprostsza i najbardziej skuteczna forma profilaktyki może zmniejszyć o połowę liczbę chorób biegunkowych i o blisko 30 proc. liczbę zakażeń dróg oddechowych.

To przede wszystkim złe nawyki higieniczne dorosłych są przyczyną chorób biegunkowych u najmłodszych dzieci. W grupie dzieci do 5 roku życia przebieg zakażeń przewodu pokarmowego może być bardzo ciężki. Każdego roku na świecie z powodu biegunek umiera od 3,5 do 4 milionów dzieci w tej grupie wiekowej.

Warto nawyk mycia rąk wpajać dziecku od najmłodszych lat, wprowadzić zabawy „w mycie rączek” – aby sama czynność nie kojarzyła się tylko z obowiązkiem. Można nauczyć dziecko kilku zawołań, które będą sygnałem do mycia rąk przed posiłkami, po zabawie lub pomocy w sprzątanii, czy to w domu czy w przedszkolu.

Podczas kichania i kasłania cząsteczki wirusów osiadają na przedmiotach znajdujących się w pobliżu. Bardzo łatwo można je przenieść na rękach, a wtedy dotykając ust, pocierając oczy czy nos nie trudno o zarażenie. Z tego względu bardzo ważne w zapobieganiu grypie jest częste mycie rąk, unikanie dotykania twarzy brudnymi rękoma oraz dokładne sprzątanie mieszkania, utrzymywanie w czystości zabawek. Szczególnie jest to ważne jeżeli ktoś z domowników jest chory. Należy często wietrzyć pomieszczenia, dezynfekować powierzchnie, nie używać tych samych naczyń i sztućców co osoba chora.

Należy pamiętać, że bakterie giną w wyższych temperaturach. Pranie w temperaturze 30°C czy używanie niskiej temperatury w zmywarkach nie niszczy bakterii. Większość z nich ginie w temperaturze 40°C, a najlepiej używać wody o temperaturze 60°C. Dlatego zabrudzonej bielizny nie powinno się prać w niskiej temperaturze.

Nie przesadzaj jednak z higieną. Nie staraj się wyjaławiać wszystkiego, czego dotykasz i co ma trafić do twoich ust. Przyniesie to więcej szkody niż pożytku.

Jak wzmacniać odporność – higiena

Za sprawą brudnych rąk można nie tylko doprowadzić do zatrucia, ale także przenieść groźne choroby zagrażające życiu.

❖ Wirusowe zapalenie wątroby typu A (żółtaczką pokarmowa)

Można się nią zarazić zarówno poprzez brud na rękach, jak i jedząc nieumyte owoce, pijąc nieprzegotowaną wodę.

❖ Lamblioza (zakażenie pasożytem gardia lamblia)

Przenoszona jest przez zwierzęta, innych ludzi lub przez skażoną wodę. U człowieka pasożyty umiejscawiają się w dwunastnicy i drogach żółciowych. To przede wszystkim choroba dzieci. Zapada na nią co drugie dziecko w wieku przedszkolnym. Objawy to: nawracające, przewlekłe bóle brzucha nasilające się po jedzeniu, częste, okresowe biegunki, ogólne osłabienie

❖ Bakteryjne zapalenie jamy ustnej

Może się objawiać bólem, pieczeniem, swędzeniem, zaczerwienieniem, obrzękiem okolic ust, obrzękiem śluzówki.

❖ Salmonella i shigella

Najczęściej zarazić się można poprzez zjedzenie źle przechowywanych lodów, ciastek z kremem czy na wpół surowych jajek. Może być także skutkiem brania do buzi piasku z piaskownicy. Od początku choremu dokuczają bóle brzucha i silna biegunka.

❖ Zakażenie owsikami

To dość częsta choroba u dzieci chodzących do żłobka czy przedszkola. Najprostszy sposób zarażenia: zabawa z innym dzieckiem (nosicielem owsików) tymi samymi zabawkami. Objawem jest swędzenie w okolicach odbytu.

❖ Zatrucie pokarmowe (gronkowcowe)

Pierwszymi objawami zatrucia pokarmowego gronkowcowego są kurczowe bóle brzucha, nudności oraz gwałtowne wymioty, które zaczynają się w krótkim czasie (2-3 godziny) od posiłku. Pojawia się również gorączka do 38°C, natomiast biegunka zaczyna się później i trwa krótko.

Jak wzmocnić odporność – odpoczynek

Dla każdego człowieka, ale w szczególności dla dziecka, odpoczynek jest niezbędny. Jest on jednym z warunków dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

- ❖ Stres i zmęczenie powodują spadek odporności i organizm łatwiej poddaje się drobnoustrojom wywołującym choroby. Dlatego oszczędź dziecku nadmiernie stresujących przeżyć.
- ❖ Weekendowy spacer po centrum handlowym to nie jest sposób na wzmocnienie odporności dziecka, zwłaszcza w sezonie grypowym. W dużych skupiskach ludzi łatwiej o infekcję, bo zawsze jest ktoś zakatarzony lub chory, a zarazki rozprzestrzeniają się drogą kropelkową.
- ❖ Nie narażaj dziecka na bierne palenie tytoniu, czyli wdychanie dymu papierosowego. To równie szkodliwe jak samo palenie. Dym zawiera setki groźnych trucizn i substancji rakotwórczych, a poza tym podrażnia i uszkadza nabłonek dróg oddechowych, czyniąc go mniej odpornym na ataki zarazków
- ❖ Niezwykle ważny jest sen który pozwala na regenerację sił i wzmocnienie całego organizmu. Dziecko powinno spać około 10-11 godzin na dobę, oraz wstawać i kłaść się spać o regularnych porach. Układ odpornościowy u niewyspanego malucha funkcjonuje mniej sprawnie. Często mnogość wrażeń i przeżyć z całego dnia kumuluje się w dziecku tak mocno, że nie jest ono w stanie zasnąć lub po prostu nie chce się położyć do łóżka z powodu dużego pobudzenia. Naukowcy z University of Massachusetts Amherst (USA) udowodnili, że przedszkolaki osiągają lepsze wyniki w testach pamięci wzrokowo-przestrzennej, jeśli umożliwi im się zapadnięcie w krótki sen w ciągu dnia. Efekty są widoczne zarówno zaraz po odpoczynku, jak i następnego dnia.
- ❖ Czas spędzony przed telewizorem lub komputerem nie jest czasem pełnego, właściwego odpoczynku.





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ