

## Odporność u dzieci. Jak ją budować? Jak wzmocnić?

Zaczyna się jesień, a wraz z nią sezon przeziębieniowy.



Rodzice martwią się o swoje pociechy, że znowu będzie wieczny kaszel i katar a czasem infekcje wymagające pozostania w domu i intensywnego leczenia.

Co robić aby tego uniknąć? Czy jest na to jakiś sposób – to częste pytania, które rodzice zadają lekarzowi pediatrze w czasie wizyt lekarskich.

Na dobrą odporność i zdrowie składa się wiele czynników i nie możemy skupiać się wyłącznie na jednym. Każdy z nich wymaga dokładnego omówienia i postaram się to zrobić w kolejnych odcinkach, jednak na pewno nie będzie to recepta na jeden z tych cudownych, szeroko reklamowanych środków na odporność bądźcych suplementami diety. Nie jest to niestety takie proste.

Nasze zdrowie zależy od tzw stylu życia. Mówimy oczywiście o zdrowym stylu życia w dość szerokim znaczeniu tego słowa.

Musimy jednak pamiętać, że niska odporność naszego dziecka może wynikać z chorób przewlekłych, ze skłonności genetycznej. A więc jeśli dziecko bardzo dużo choruje, musimy zasięgnąć opinii lekarza w celu oceny stanu zdrowia, aby móc wykluczyć choroby wymagające specyficznego leczenia (np. alergie, choroby pęci, serca, wady układu oddechowego, choroby metaboliczne).

Jeśli jednak okaże się, że nasze dziecko szczęśliwie nie cierpi na żadne ze schorzeń mogących wpływać na odporność, a i tak « wiecznie » choruje to co robić?

Sprawdź jaki jest Twój styl życia.

Zobacz co skądą na tzw **zdrowy styl życia**

- **Żywnienie.** Obecnie w dobie wszechobecnego *mięciowego jedzenia* , problemu z otyłością i epidemii alergii- ma to naprawdę ogromne znaczenie.

Nasze zdrowie zaczyna się w brzuchu. Jelita są największym skupiskiem komórek odpowiedzialnych za walkę z infekcjami. A najważniejszym sprzymierzeńcem tych komórek są bakterie zasiedlające jelita czyli **mikrobiom**. Te niezbędne dla naszego zdrowia dobre bakterie bardzo szybko wyginą, jeżeli będą odżywiane żywnościami przetworzonymi, pełnymi dodatków w postaci barwników, konserwantów, wspomagaczy smaku, spulchniaczy itp.

A więc receptą jest przede wszystkim **zdrowe- nieprzetworzone jedzenie**.

- **Hartowanie** i ubieranie stosownie do warunków atmosferycznych. Obecnie w mieszkaniach mamy po prostu za ciepło, szczególnie w nocy. Dzieci są zwykle w ruchu i powinny mieć na sobie jedną warstwę mniej niż dorośli – aby się nie przegrzewały. Ale jak to zrobić jeżeli w mieszkaniu jest tak ciepło zimno, że sami chodzimy w krótkim rękawku?

Najkorzystniejsza temperatura to 20 stopni w pokoju dziennym a 18 w sypialni jest naprawdę wystarczająca przez cały rok. Jeżeli w domu jest zbyt ciepło warto otwierać okno co jakiś czas, obniżymy w ten sposób temperaturę i wpuścimy świeże powietrze do mieszkania.

- **Ruch na świeżym powietrzu** niezależnie od warunków atmosferycznych. To jest zresztą wspomniane wyżej hartowanie. Dzieci uwielbiają spędzać czas na dworze a i nam dobrze to robi.
- **Odpowiednio długi wypoczynek i nie przeciążanie zajęciami dodatkowymi.** Kiedyś wie, że dobrze przespana noc i odpowiedni wypoczynek gwarantują dobre samopoczucie w dzień.

Wiemy, ale tak rzadko pamiętamy, że powinniśmy odpowiednio długo spać. Dzieci wstają wcześniej do szkoły czy przedszkola, więc muszą iść spać o odpowiedniej porze. Ta pora dla każdego jest inna, zależy od rozkładu dnia, ale pamiętajmy, że 8 godzin to dla starszego dziecka absolutne minimum, a młodsze na ogół potrzebuje 9 a nawet 10 godzin nocnego wypoczynku w dobrze wentylowanym chłodnym pokoju.

- **Spokojny dom.** Jak chyba wszystkim wiadomo stres bardzo obniża odporność. Cóżś jednak nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo stresujące dla dziecka są wszelkie nieporozumienia w rodzinie . Oczywiście nie wspominam o skrajnych sytuacjach jak rozwód rodziców czy nałogi któregoś z domowników. Zapewnijmy dziecku spokojny azyl jakim powinien być dom.
- **Szczepienia profilaktyczne**– zarówno te obowiązkowe i zalecane przeciw konkretnym chorobom jak i niespecyficzne szczepionki « uzbrajające » układ immunologiczny do walki z infekcjami.
- **Zmiana klimatu** . Jeżeli możemy w czasie ferii zimowych wyjechać z miasta i dużo czasu spędzić na świeżym powietrzu np w górach lub nad morzem, to taki wyjazd może nawet być lepszy dla zdrowia niż wyjazdy w czasie letnich miesięcy.

Tekst:

Dr n.med Anna Wójtowicz – pediatra, alergolog z d?ugoletnim sta?em

---

**Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.**