

Kosár Kinga

Mit tehetünk gyermekeink egészségéért (nem csak) az influenzaszezon idején?

Az immunrendszer az egészség legfőbb védelmezője. Fő feladata, hogy megvédje a szervezetet a vírusoktól, a baktériumoktól, a parazitáktól és más idegen anyagoktól, és védelmet biztosítson a betegségekkel szemben. Fejlődése, kialakulása hosszú folyamat, amely már az anyaméhben elkezdődik. Az anyai ellenanyagok a méhlepényen keresztül a baba szervezetébe jutnak, és a születés után az első hat hónapban védelmet nyújtanak a fertőző betegségekkel szemben. Ebben az időszakban fontos a legkedvezőbb összetételű bélflóra kialakítására törekedni, amely képes visszaszorítani a káros baktériumok mennyiségét, és az immunrendszert kedvezően befolyásolja. Ez elsősorban anyatejes táplálással érhető el, mert a szoptatás során olyan anyagokat kapnak a csecsemők, amelyek hozzájárulhatnak az immunrendszer fejlődéséhez.

Az idő múlásával a gyermek szervezete egyre jobb védelmet biztosíthat a kórokozókkal szemben, mivel az immunsejtek a korábbi fertőzések alapján nagyszámú ellenanyagot gyűjtöttek össze, amelyekkel később harcolni tudnak a betegségek ellen. Az oltások is nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy a súlyos fertőzések kockázata jelentősen lecsökkenjen. Következésképpen felnőttkorban az immunrendszer jó védelmet nyújt a fertőzések ellen, viszont ez az érett korúak esetében ez a védelem elkezd csökkenni.

A baba életének első három éve nagyon fontos időszak az immunrendszer fejlődése szempontjából, hiszen rengeteg új, idegen kórokozóval, ingerrel találkozik, ahogy kinyílik a világ a kisgyermek előtt.

Ahogy növekszik a gyermek, számos külső, környezeti tényezővel találkozik, amely az immunrendszerére is hatással lesz. Fontos tényező például, hogy van-e nagyobb testvére, mennyi idősen kezd el közösségbe járni, milyen gyakran szed antibiotikumot, van-e háziállata, mennyit tartózkodik kint a szabadban. Ezek a tényezők próbára teszik, edzik a gyermek immunrendszerét, segítik, hogy ellenállóbb legyen.

A legnagyobb változást az immunrendszer fejlődésében általában az jelenti, amikor a gyermek közösségbe kerül, és így sokkal több, számára korábban ismeretlen kórokozóval találkozik. Ilyenkor jellemzően egymást követik a betegségek. A szülők sokszor feleslegesen aggódnak, mivel ez egy természetes folyamat, amely során edződik a szervezet védekezőképessége, hogy a későbbiekben könnyebben átvészelve a betegségeket. Nagyjából 12–14 éves korra lesz a gyermek immunrendszerének fejlettsége hasonló a felnőttéhez. Ekkorra nagymértékben csökken a betegségek száma.

Vannak gyerekek, akik alig kapnak el fertőzéseket, másoknál időbe telik, amíg hozzászoknak a közösségi kórokozókhoz, s akár egy évig is szinte állandóan betegeskednek. Azonban ne feledjük, hogy a gyermekbetegségek 80–90%-a vírusos eredetű, melyek nem igényelnek speciális gyógymódot. Elegendő a tüneti kezelés: a folyadék, ágynyugalom, anyai szeretet

biztosítása. Az antibiotikumok adagolása csak bakteriális felülfertőzéskor indokolt, mint például gennyes középfülgyulladás, tüdőgyulladás, arcüreggyulladás esetén.

Gyakran felmerül a kérdés, mennyi számít elfogadható, normális mennyiségű betegségnek egy óvó gyermeknél. A bölcsődés, óvodás gyermekek évente akár 8–9 megfázáson is áteshetnek. Mire eléri az iskoláskort, ez lecsökken évi 5 alkalomra. A tinédzserek, a felnőttekhez hasonlóan, általában körülbelül csak évente 4-szer betegszenek meg. A felsőlégúti megbetegedések mellett gyermekkorban körülbelül évi 2–3 hasmenéses megbetegedés is előfordulhat.

Az egészséges immunrendszer nem azt jelenti, hogy a gyermek soha nem betegszik meg, sokkal inkább azt, hogy a fertőzéseket képes komplikáció nélkül leküzdeni, és az egyes betegségekből való felgyógyulás is gyorsabb lehet. A legjobb védekezés a megelőzés. Annak érdekében, hogy a gyermekeknek erős és hatékony immunrendszerük legyen, több szempontot is figyelembe kell venni. Íme, néhány fontos lépés, amellyel hozzájárulhatunk gyermekünk immunrendszerének a védelméhez.

Kiegyensúlyozott táplálkozás

A megfelelő táplálkozás alapvető fontosságú az immunrendszer erősítésében. Az egészséges étkezések biztosítják a szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb tápanyagokat, amelyek segítik a szervezet védekező mechanizmusait. A gyerekek többsége egyoldalúan táplálkozik, kevés zöldséget, halat és jó minőségű gabonafélét fogyaszt. Sok gyermek csak az óvodában eszik főtt ételt. Szomorú, de egyre több a túlsúlyos, elhízott kisgyerek. Ajánlatos lenne az ultrafeldolgozott élelmiszerek, ízesített üdítők, édes pékáru, nassolni valók teljes kiiktatása az étrendből.



Forrás: freepik.com

Vitaminok

A C-vitamin, D-vitamin, a cink és a vas különösen fontosak az immunitás szempontjából. A gyümölcsök, a zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonák és a jó minőségű húsok segíthetnek abban, hogy gyermekünk elegendő tápanyagot kapjon. Ősszel és télen a D-vitamin pótlása elengedhetetlen.

A bélflóra egészsége kulcsszerepet játszik az immunválaszban. A joghurtokban, a kefirben és más fermentált ételekben található probiotikumok elősegíthetik a bélflóra egyensúlyának fenntartását. Hiszen tudjuk, hogy az immunrendszerünk 70–80%-a az emésztőrendszerben található.

A halakban, a tengeri ételekben és az egyes növényi olajokban található omega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak, és erősítik az immunrendszert. Ezeket az ételeket a gyerekek nem igazán kedvelik, ezért jó minőségű halolaj adagolása ajánlatos nekik. A halolaj pozitív hatással van az idegrendszerre, a látásra, az agyra, valamint gyulladáscsökkentő hatású is.

Immunrendszer-erősítők

A Béta-glükán egy természetes poliszacharid, cukor, amely bizonyos gombákban és élesztőkben is megtalálható, és befolyásolja a veleszületett és szerzett immunitást. Fogyasztása hosszú távon hozzájárulhat a szervezet természetes védekezőképességének a fenntartásához, különösen a megfázásos és influenza-időszakokban. Az immunsejtek aktiválása nemcsak az aktuális fertőzésekkel szembeni védelmet fokozza, hanem a szervezet regenerációs képességét is támogatja.

Ajánlatos a Pelargonium, vagyis afrikai muskátligyökér fogyasztása. A belőle lészült fitoterápiás készítmény hatékony a megfázás tüneteire, a köhögésre, az orrdugulásra és a torokfájásra.

Hasonlóan javasolt az Echinacea purpurea, vagyis a bíbor kasvirág fogyasztása, melynek készítményeit a szervezet ellenálló képességének a fokozására használják, különösen vírusfertőzés és akut vagy krónikus gyulladások esetén. Antibakteriális hatása miatt különböző szájöblögetők és teakeverékek alkotórésze, melyek fogínygyulladás, torokgyulladás esetén alkalmazhatók.

Rendszeres mozgás



Forrás: freepik.com

A mozgás nemcsak a fizikai egészséget javítja, hanem az immunrendszert is erősíti. A rendszeres testmozgás segíti a vérkeringést, javítja a sejtek oxigénellátottságát, és fokozza a védekező sejtek aktivitását. A gyermekek számára a napi legalább 30–60 perc szabadban végzett mozgás javasolt. A friss levegőn való játék és futkározás nemcsak az immunitást segíti, hanem a D-vitamin-termeléshez is hozzájárul, amely fontos az erős csontozat és az immunrendszer szempontjából.

Megfelelő alvás

Az alvás kulcsfontosságú a regenerációban és az immunrendszer hatékonyságának a fenntartásában is. A megfelelő pihenés nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a test felkészüljön a következő napi kihívásokra. A gyermekek napi alvásigénye életkoruktól függően változik, de általában 9–12 óra alvás szükséges a kisgyermekek számára. Fontos, hogy a gyerekek jól aludjanak. A sötét, csendes és hűvös szoba segíthet abban, hogy mélyebb és pihentetőbb alvásuk legyen.

Higiéniai szokások

A megfelelő kézmosás és a tisztálkodás alapvető a fertőzések megelőzésében. A gyermekeket már kicsi korban meg kell tanítani a helyes kézmosási technikákra, különösen étkezés előtt, mosdóhasználat után, valamint a betegségek megelőzése érdekében. A játékok, a gyermekszobák és a közvetlen környezet rendszeres tisztítása és szellőztetése csökkenti a baktériumok és vírusok terjedésének a lehetőségét.

Kiemelten fontosnak tartom a helyes és rendszeres orrfújást. A négy-ötéves gyerekeket már gond nélkül meg lehet tanítani orrot fújni. Az első és legegyszerűbb lépés a jó példamutatás: ne szipogjunk a gyerek előtt, fújjuk ki az orrunkat rendesen, és a zsebkendőt dobjuk a kukába. Ha játékosan közelítjük meg a feladatot, a gyerkócnek is több kedve lesz hozzá. Érdemes az orrfújással egyidőben azt is megtanítani, hogy a zsebkendőt a kukába dobjuk. A nátha megfelelő kezelésével sok betegség megelőzhető, mint például a középfülgyulladás vagy az arcüreggyulladás.

Környezet és stresszkezelés

A gyerekek érzékenyek a környezeti változásokra és a stresszre. A krónikus stressz gyengítheti az immunrendszert, így fontos, hogy a gyermekek számára megfelelő érzelmi és mentális támogatást biztosítsunk. A barátokkal való interakció, a szoros családi kapcsolatok és a játék mind hozzájárulnak a gyermekek érzelmi jólétéhez. A játék, az alkotó tevékenységek vagy akár a mesélés segíthet abban, hogy a gyermekek kipihentebbek és mentálisan is erősebbek legyenek.

Oltások és megelőzés

Az oltások alapvető fontosságúak a fertőző betegségek elleni védekezésben. Az oltási programok betartása segíthet abban, hogy gyermekünk elkerülje a súlyos betegségeket. Az influenza elleni oltás már hat hónapos kortól, a vakcina orra csepegtetős formája pedig két éves kortól adható.

Fertőzések elkerülése

A megfelelő óvintézkedések betartása segíthet elkerülni a gyakori fertőzéseket. A vírusos és bakteriális fertőzések gyorsan terjedhetnek a közösségben, főleg cseppfertőzéssel, ezért fontos, hogy a gyermekek tanuljanak meg megfelelően viselkedni ilyen helyzetekben (például ismerjék a köhögés, tüsszentés etikettjét).

A gyermekek immunrendszerének védelme összetett feladat, de a fenti szempontok betartásával hozzájárulhatunk ahhoz, hogy erős és ellenállóképes védekező rendszert alakítsunk ki számukra. A rendszeres mozgás, a megfelelő táplálkozás, a megfelelő higiénia és az alvás mind segít abban, hogy gyermekünk a legjobb formájában védje meg magát a környezeti és fertőző kockázatokkal szemben.