

Odporność

Problem z odpornością to koszmar spędzający sen z powiek niemal każdego rodzica dziecka w wieku przedszkolnym. Jesienne słoty i tzw. okres infekcyjny, który przypada na jesień i zimę, nie pomaga w sytuacji, kiedy dziecko (zwłaszcza jedynak), niemające do tej pory styczności z innymi rówieśnikami, narażone jest na codzienny bliski kontakt z innymi dziećmi, a zarazem ich zarazkami, wirusami, bakteriami i drobnymi infekcjami.

Dzieci chorują. Jest to nieprzyjemny, ale jednak, fakt. Najczęściej z różnymi infekcjami zmagają się małe dzieci, do ok. 12. r.ż. Jest to okres w życiu młodego człowieka, kiedy jego układ odpornościowy osiąga swoją dojrzałość. Im dziecko jest starsze, tym jego organizm potrafi produkować więcej przeciwciał biorących udział w procesach immunologicznych i jego odporność wzrasta. Małe dzieci mają też nieco zaburzony stosunek gruczołów śluzowych w odniesieniu do powierzchni dróg oddechowych. Śluz utrudnia przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Fakt ten, w połączeniu z tym, że małe dzieci mają jeszcze problem z efektywnym odkaszliwaniem sprawia, że wzrasta ryzyko mnożenia się infekcji w układzie oddechowym. Stosunek ten zaczyna się normować ok. 12. r.ż., i wówczas częstotliwość infekcji górnych dróg oddechowych zazwyczaj spada. Mowa tu oczywiście o sytuacji, kiedy dziecko nie cierpi na inne schorzenia, jak np.: alergie, przerost migdałków czy pierwotne niedobory odporności. Pamiętać należy, że o ile nawracające zakażenia dróg oddechowych u dzieci w pierwszych latach ich kolektywizacji przedszkolnej to norma, to należy je skonsultować z lekarzem, aby wykluczyć poważne, często przewlekłe choroby wywołujące takie objawy. Poza alergią,

przerostem migdałków i pierwotnymi niedoborami odporności, nawracające zakażenia u tak małych dzieci mogą być efektem takich schorzeń, jak: astma, wady wrodzone układu oddechowego, mukowiscydoza czy choroba refluksowa. Lekarz przed wykonaniem jakichkolwiek kroków przeprowadzi z Tobą dokładny wywiad. Z pewnością padną pytania o to, czy domownicy palą tytoń, o dietę dziecka, jego aktywność fizyczną, choroby genetyczne i alergiczne w rodzinie. Każdorazowo powodem do niepokoju i podstawą do dalszej diagnostyki powinny być nawracające zakażenia bakteryjne, które wymagają długotrwałego stosowania antybiotyków i pobyków w szpitalu. Przy omawianiu niedoborów odporności, należy wspomnieć o amerykańskiej fundacji, której celem jest rozwój i upowszechnienie nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia pierwotnych niedoborów odporności – Jeffrey Modell Foundation. Medyczny Komitet Doradczy tej Fundacji opracował zbiór objawów ostrzegawczych pierwotnych niedoborów odporności, które lekarz z pewnością będzie brał pod uwagę przy diagnostyce dziecka z nawracającymi zakażeniami układu oddechowego.

ZESPÓŁ OBJAWÓW OSTRZEGAWCZYCH PIERWOTNYCH NIEDOBORÓW ODPORNOŚCI:

- min. 8 infekcji w roku,
- min. 4 zakażenia ucha w ciągu roku,
- min. 2 zakażenia zatok w ciągu roku,
- stosowanie antybiotyku przez min. 2 miesiące,
- zahamowanie przyrostu masy ciała,
- powtarzające się problemy skórne, tj. ropnie, grzybica czy pleśniawki w jamie ustnej.

Występowanie tych objawów będzie czerwoną lampką dla lekarza, który dokona odpowiedniej diagnostyki w kierunku pierwotnych niedoborów odporności. Uporczywie nawracające infekcje u małych dzieci, zwłaszcza górnych dróg oddechowych, mogą być efektem alergii. Kaszel i katar to typowe jej objawy, dlatego zadaniem rodzica jest zaobserwowanie, czy występują one po ekspozycji na jakiś alergen. Warto też sprawdzić kalendarz pylenia i zadbać o nienaganny porządek w domu z uwagi na możliwość alergii na roztocza kurzu domowego. Kiedy już upewnimy się, że naszemu maluchowi nie dolega nic poważnego, a jego „ciągłe chorowanie” jest wynikiem niedojrzałego jeszcze układu odpornościowego i faktu, że codziennie przebywa w grupie wielu dzieci i narażone jest na infekcje, z którymi jego organizm jeszcze nie do końca sobie radzi, warto zastanowić się, w jaki sposób można wzmocnić jego odporność.

Na rynku dostępnych jest również szereg preparatów poprawiających odporność. Głównie są to preparaty witaminowe, które należy suplementować, zwłaszcza dzieciom, które grymaszą na zdrową, zróżnicowaną dietę. Warto wybierać preparaty z witaminami C, D, E, witaminami z grupy B oraz kwasami DHA. Młody, rozwijający się organizm dziecka należy również wspomagać produktami z wapniem, który niezbędny jest do wzrostu kości, zębów, nerwów i mięśni oraz żelazem, które również odpowiedzialne jest za wzrost i rozwój. Aby wspomóc odporność dziecka warto wybierać preparaty pochodzenia naturalnego, które także bardzo dobrze sprawdzają się w zapobieganiu infekcjom o różnym podłożu, jak np. colostrum bovinum, czyli siara krowia (pierwszy pokarm, jaki otrzymuje od matki nowo narodzony cielak). Colostrum z pierwszego udoju po rozpoczęciu laktacji, suszone w procesie liofilizacji, zawiera najwyższe stężenie czynników bioaktywnych (m.in. immunoglobulin, laktoferyny, lizozymu), które zbawiennie wpływają na ogólną kondycję młodego organizmu – zmniejszają częstotliwość infekcji bakteryjnych i wirusowych, wspierają odnowę i rozwój przyjaznej flory jelitowej oraz wspomagają naturalne mechanizmy odpornościowe.

Poza preparatami dostępnymi w aptece bez recepty, warto również zastanowić się nad korzyściami, jakie dają szczepienia. Warto porozmawiać z lekarzem o szczepieniach przeciwko pneumokokom i grypie, gdyż udowodniono i potwierdzono ich skuteczność, jeśli chodzi o zmniejszenie częstotliwości zachorowań na zapalenie ucha środkowego i płuc. Istnieje też doustna szczepionka na odporność. Mowa o lizatach bakteryjnych, które wywołują produkcję przeciwciał i zmniejszają liczbę zakażeń bakteryjnych i wirusowych. Lizaty bakteryjne można zastosować wyłącznie po zaleceniu lekarza, dlatego przy najbliższej okazji warto zapytać go o takie rozwiązanie.

Pójście do przedszkola to dla naszego malca nie lada wyzwanie. Poza wszechobecnymi zarazkami i wirusami, które atakują niedojrzały jeszcze organizm, dziecko często przeżywa stres, który również wpływa na obniżenie odporności. Pamiętajmy o tym wszystkim i uzbrójmy się w duże pokłady cierpliwości. Nie rezygnujmy z posyłania dziecka do przedszkola ze względu na jego nawracające infekcje, bo jest to naturalna kolej rzeczy. O ile lekarz nie stwierdził (przeprowadzając odpowiednią diagnostykę) innych problemów zdrowotnych, przez które nawracające infekcje występują, nie ma powodów do niepokoju. Zadbajmy o zdrową dietę naszych pociech i wybierzmy najbardziej odpowiednie dla nich sposoby wzmacniania odporności.



W jaki sposób można wzmocnić odporność przedszkolaka?

1. Dieta

Przede wszystkim warto przyjrzeć się diecie naszego malucha – czy na pewno dostarczamy mu codziennie z pożywieniem wszystkie witaminy i składniki mineralne, których potrzebuje jego młody, rozwijający się organizm?

Należy dołożyć wszelkich starań, aby tak było. W przeciwnym razie jego niedojrzały układ odpornościowy będzie jeszcze słabiej radził sobie z infekcjami.

2. Odpoczynek

Poza tym warto zadbać o to, aby maluch był codziennie wypoczęty i wyspany oraz o jego aktywność fizyczną. Nawet jeśli pogoda nie dopisuje, warto wyjść na krótki spacer i spędzić trochę czasu na świeżym powietrzu. Bieganie w kaloszach po kałużach na pewno mu nie zaszkodzi, a będzie niezłą frajdą.



3. Unikanie dymu papierosowego

Powinniśmy też pamiętać o tym, aby nie narażać dziecka na kontakt z dymem tytoniowym. Jest to zasada, której należy przestrzegać bezwzględnie! Tłumaczenie, że dorośli palą papierosy w innych pomieszczeniach, niż obecnie przebywa dziecko, przy otwartym oknie lub włączonym okapie, nie ma tutaj zastosowania. Jeśli Twoje dziecko cierpi na nawracające infekcje dróg oddechowych, nie możesz palić papierosów w domu, nawet jeśli Twoje dziecko w tym czasie przebywa poza nim. Istnieje wiele dowodów naukowych potwierdzających, że bierna ekspozycja na dym tytoniowy przyczynia się do wzrostu zakażeń dróg oddechowych i zwiększa częstość antybiotykoterapii.

PRZYGOTOWAŁA: E. MIKLOWSKA

