

## Odporność małego organizmu

Wszyscy rodzice wiedzą, że dzieci często chorują. A to dlatego, że ich system odpornościowy nie jest jeszcze w pełni sprawny i nie potrafi sobie skutecznie radzić z wirusami i bakteriami, zwłaszcza wtedy, gdy na dworze chłód i wiatr, a kaloryfery grzeją jak szalone. Co możemy zrobić sami, żeby maluch nie łapał infekcji za infekcją?

### 1. Nie przegrzewać w domu i na dworze

Przegrzewanie to najczęstsza przyczyna przeziębień. Wiele rodziców (a może nawet bardziej dziadków) z obawy, by dziecko się nie przeziębiło, ubiera je zbyt ciepło. Tymczasem skutek jest wręcz odwrotny. Przegrzewany maluch ma niesprawny system termoregulacji – źle znosi zmiany temperatury, szybko marznie i częściej choruje. Dlatego lepiej od samego początku przyzwyczajać dziecko do chłodu. Temperatura w mieszkaniu nie powinna przekraczać 20 st. C, a w nocy może być jeszcze niższa. Na dworze dziecko poniżej roku, które się jeszcze samodzielnie nie porusza, powinno być ubrane cieplej od rodziców, ale z chwilą, gdy zaczyna chodzić, trzeba je ubierać lżej. Małe dzieci w ogóle dużo się ruszają, więc jest im cieplej niż dorosłym. Najlepiej ubrać malucha na cebulkę, by w razie potrzeby móc zdjąć jedną czy dwie warstwy. Co jakiś czas warto sprawdzić, czy dziecku nie jest za gorąco – dotknąć jego karku. Natomiast kiedy wybieramy się na zimowy spacer, musimy przede wszystkim zadbać, by dziecku nie zmarzły stopy, ręce i głowa.

### 2. Codziennie chodzić na spacer

Małe dziecko powinno wychodzić na dwór codziennie, nawet jeśli jest chłodno albo pada deszcz lub śnieg. Jedynym przeciwwskazaniem do spacerów jest duży mróz (poniżej -10 st. C) lub bardzo silny, mroźny wiatr.

Spacer powinien trwać co najmniej godzinę i można go odbyć o dowolnej, najwygodniejszej dla mamy godzinie. Ważne jest tylko, żeby spacerować z dzieckiem tam, gdzie jest czyste powietrze, na przykład w parku czy w lesie, a nie po ruchliwej, pełnej spalin ulicy w centrum miasta.

### 3. Unikać tłocznych miejsc

Głównym źródłem bakterii i wirusów są inni ludzie. Dlatego powinniśmy unikać zatłoczonych tramwajów i nie zabierać malucha tam, gdzie przebywa dużo ludzi (np. do centrów handlowych) – niektórzy z pewnością są przeziębieni i mogą dziecko zarazić. O zakażenie tym łatwiej, że w dużych sklepach jest bardzo gorąco, na dworze bardzo zimno, a nagłe zmiany temperatury ułatwiają atak drobnoustrojom.

### 4. Spróbować zmiany klimatu

Zmiana klimatu to bodziec, który wzmacnia odporność. Często wystarczy wyjechać z dzieckiem na ferie, by pokaszający tygodniami maluch wrócił do zdrowia. Taka kuracja musi jednak potrwać co najmniej dwa tygodnie. Szczególnie zalecane są wyjazdy zimą, bo wtedy zarówno nad morzem, jak i w górach panują najostrejsze warunki klimatyczne. Ale nie trzeba koniecznie wybierać się do odległego kurortu. Dla dziecka mieszkającego w dużym mieście wystarczającą zmianą będzie wyjazd do lasu czy na wieś.

### 5. Nawilżać powietrze

Centralne ogrzewanie wysusza śluzówki. Bakterie i wirusy łatwiej wtedy wnikają do wnętrza organizmu. Dziecko może się budzić w nocy, pokastywać. Aby tego uniknąć, kilka razy w ciągu dnia trzeba mieszkanie wietrzyć (ostatni raz tuż przed snem), a także nawilżać powietrze. Nie jest to

specjalnie kłopotliwe. Można wieszać na kaloryferze specjalne pojemniki (pamiętajmy tylko o częstej wymianie wody i myciu zbiornika) albo po prostu mokry ręcznik. Można też kupić nawilżacz powietrza. Jeżeli dziecko wyrosło już z niemowlęctwa, a w rodzinie nie ma alergików, do takiego nawilżacza warto dodać kilka kropel olejku sosnowego, który zwiększa odporność na infekcje.

## **6. Pamiętać o szczepieniach**

To jedyny pewny sposób na uniknięcie choroby. Dzięki powszechnym szczepieniom wiele chorób wieku dziecięcego zostało już właściwie wyeliminowanych. W pierwszych dwóch latach życia jest aż dziewięć szczepień obowiązkowych. Warto jednak zastanowić się także nad zabezpieczeniem malucha przed bakteriami *Haemophilus influenzae* typu b, meningokokom i pneumokokom, bo one właśnie wywołują większość poważnych infekcji u małych dzieci. Szczepienia te są zresztą zalecane przez Ministerstwo Zdrowia, ale z powodów finansowych nie są obowiązkowe. Decyzję najlepiej jednak podjąć w porozumieniu z lekarzem prowadzącym dziecko.

## **7. Urozmaicać dietę**

Jednostajna, uboga w witaminy dieta osłabia układ odpornościowy. Dlatego dziecko powinno jeść dużo warzyw i owoców, które są najbardziej wartościowym źródłem witamin i mikroelementów. W zimie, gdy wybór świeżych warzyw i owoców jest ograniczony, możemy ratować się mrożonkami, które mają niemal takie same wartości odżywcze. Trzeba tylko pamiętać, że warzywa mrożone gotuje się krócej niż świeże. Mamy także (często niedoceniane) warzywa i owoce dostępne przez cały rok. Marchew na przykład działa przeciwbakteryjne, a jabłka – antywirusowo, a w pewnym stopniu chronią także przed przeziębieniami. Szczególne znaczenie przypisuje się witaminie C, która ułatwia wchłanianie żelaza, poprawia apetyt, wzmacnia odporność. Organizm ludzki nie potrafi jej magazynować, więc trzeba dziecku zapewnić ją w codziennej diecie. Najlepszym źródłem witaminy C są owoce cytrusowe, czarne porzeczki, zielona papryka i natka pietruszki.

## **8. Sięgać po skarby natury**

Szczególne znaczenie mają miód, czosnek i cebula.

Miód jest bardzo odżywczy. Zawiera cukry proste, witaminy B i C, magnez, wapń, sód, mangan i potas, ma też właściwości antyseptyczne. Może mieć jeszcze dodatkowe zalety, które zależą od tego, z jakich kwiatów pszczoły zbierały nektar, np. miód lipowy ma działanie napotne. Pamiętać jednak trzeba, że miód może uczulać i u alergików stosować go po ukończeniu roku i ostrożnie. Czosnek i cebula ułatwiają walkę z przeziębieniami, grypą, infekcjami oskrzeli i płuc. Rozgnieciony ząbek czosnku wydziela allicynę, która ma działanie zbliżone do antybiotyku. Czosnek i cebulę najlepiej jeść na surowo. Dzieci wprawdzie za nimi nie przepadają, ale jeśli będziemy je regularnie dodawać np. do surówek, stopniowo przyzwyczajają się do ich wyrazistego smaku. Można też zrobić maselko czosnkowe (masło trzeba utrzeć z rozgniecionym ząbkiem czosnku) i smarować nim kanapki dla malucha. Wędlina lub ser złagodzi nieco ostry smak.

## **9. Wspomagać organizm ziołami**

Jest wiele preparatów podnoszących odporność. Można je kupić w aptece bez recepty. Najbardziej znana jest Echinacea, czyli jeżówka, która ma właściwości odkażające i przeciwzapalne. Można ją podawać dzieciom powyżej pierwszego roku życia. Najlepiej jednak spytać lekarza, który środek będzie najlepszy dla dziecka.

## **10. Podawać probiotyki**

Przed chorobami bronią nas także pożyteczne bakterie. Bytują one w przewodzie pokarmowym, ustach, nosie. Po każdej chorobie, szczególnie leczonej antybiotykami, a także wskutek np. złej diety bakterie te, zwane probiotykami, ulegają zniszczeniu. W ich odtworzeniu pomogą przetwory mleczne zawierające żywe kultury bakterii, a także preparaty probiotyczne (np. Trilac, Lacidofil, Enterol), dostępne w aptekach bez recepty. Niemowlętom karmionym sztucznie można podawać mleko modyfikowane, wzbogacone probiotykami lub prebiotykami.

### **Chorowanie też pomaga**

Nic tak nie wzmacnia naturalnej odporności jak... chorowanie. Ćwiczy ono bowiem układ odpornościowy malucha, który walcząc z mikroorganizmami, wytwarza przeciwciała. U dziecka w wieku przedszkolnym normą jest sześć-osiem infekcji w roku. Na szczęście taki koszmary jest zwykle tylko pierwszy rok pobytu w żłobku czy przedszkolu, kiedy to maluch styka się z wieloma zarazkami po raz pierwszy. Z wiekiem będzie chorować coraz rzadziej.

### **Dodatkowa ochrona**

Wszystkie dzieci, a szczególnie te często chorujące, warto poddać dodatkowym szczepieniom przeciwko pneumokokom i Haemophilus influenzae (HiB). Dobrze byłoby pamiętać także o szczepieniu przeciwko wirusowi grypy. Podnosi odporność ogólną, nie tylko przeciw samej grypie. Organizm dziecka produkuje więcej ciał odpornościowych. Efekt poprawy odporności występuje już po tygodniu.

### **Szczepionki wzmacniające**

Przeznaczone są właśnie dla często chorujących dzieci. Są to zawiesiny z cząsteczkami bakterii, najczęściej wywołujących choroby. Układ odpornościowy może na nich „trenować” i wytworzyć pamięć immunologiczną – zdolność do obrony. Dodatkowo stymulują organizm do reakcji antyalergicznyc. Przykładowe szczepionki to Bronchovaxom, Ribomunyl, Luivac (podawane doustnie), IRS 19, (spray do nosa), Polyvaccinum, TFX (w zastrzykach podskórnych). Takie szczepionki można stosować już u maleńkich dzieci (IRS u niemowląt, pozostałe od 1. roku życia). Można je podawać podczas infekcji, pod warunkiem że dziecko zaczęło terapię, kiedy było zdrowe. Przeciwwskazaniem są przewlekłe choroby (np. cukrzyca, choroby nerek i wątroby). Aby leki właściwie zadziałały, trzeba brać je w odpowiednim cyklu, np. Bronchovaxom przyjmuje się przez pierwsze 10 dni kolejnych trzech miesięcy, Ribomunyl przez cztery dni kolejnych czterech tygodni.

Z kolei przeciwko wirusom uodparnia Groprinozin podawany doustnie. Można go stosować powyżej 2. roku życia.

Wybór szczepionki zależy od decyzji lekarza. Na wytworzenie odporności trzeba około trzech miesięcy.

### **Autoszczepionka**

Jest to metoda kontrowersyjna, nie wszyscy lekarze ją uznają. Zasada autoszczepionek jest następująca: skoro organizm nie radzi sobie z drobnoustrojem, który zakaził go naturalną drogą, należy podać mu ten sam zarazek inaczej, by pobudzić go do obrony. W tym celu pobiera się z zakażonego miejsca bakterie (np. robi się wymaz z nosa czy gardła), które po spreparowaniu podaje się dziecku w zastrzyku. Jedni uważają, że autoszczepionka nie ma żadnych właściwości ochronnych i że równie skuteczne jest stawianie baniek czy ziołowe leki bez recepty. Inni sądzą, że choć mechanizm działania autoszczepionki nie jest logiczny, nie można wykluczyć, że działa. Prof. Juliusz

Pryjma, kierownik Zakładu Immunologii Instytutu Biologii Molekularnej Uniwersytetu Jagiellońskiego określił to tak:

„To terapia kulomiotowa. Nie wiemy dokładnie, w co strzelamy i czym, choć może w cel uda się trafić”.

### **Preparaty z apteki**

Często chorującemu dziecku można podawać apteczne preparaty wzmacniające odporność, np. z wyciągiem z jeżówki purpurowej (Echinacea, Echinapur, Esberitox). Efekt najczęściej jest widoczny już po dwóch tygodniach, choć kuracja powinna trwać do skończenia opakowania. Możesz też podać dziecku jeden z preparatów z zawartością oleju z wątroby rekina (np. Iskial, Preventic, BioMarine, Ecomer) lub poprawiające odporność leki homeopatyczne (Lymphozil H, Petroleum D5, Echinacea Dagomed, Engystol).

### **Układ pod lupą**

Trzeba sprawdzić, czy układ odpornościowy pracuje należycie, m.in. gdy dziecko:

- choruje 8 lub więcej razy w ciągu roku;
- miało dwa lub więcej zakażeń zatok o ciężkim przebiegu albo dwa lub więcej zapaleń płuc w ciągu roku;
- musiało mieć długotrwale podawane dożylnie antybiotyki lub po trwającej dwa miesiące (albo dłużej) antybiotykoterapii doustnej nie widać było poprawy;
- nie rośnie, nie przybiera na wadze, jego rozwój nie utrzymuje się na stałym centylu;
- ma powtarzające się głębokie ropnie na skórze lub innych narządach (np. na migdałkach);
- ma przewlekającą się infekcję grzybiczą jamy ustnej lub skóry (dotyczy dzieci po ukończeniu 1. roku życia).