



Zalecenia pediatry na sezon jesiennie – zimowy

■ GRAŻYNA RYBAK – specjalista chorób dzieci



Po wakacjach wspaniale poprawiających kondycję naszą i naszych pociech, warto zastanowić się, co warto robić aby mniej chorować w kolejnym sezonie infekcyjnym.

Ochrona przed infekcjami

Nie mamy istotnego wpływu na obecność wirusów i bakterii wokół, które wywołują liczne schorzenia układu oddechowego i pokarmowego już od wczesnej jesieni. Możemy natomiast znakomicie chronić dzieci przed zachorowaniem. Ważne są stałe działania przedlekarskie, które podejmują sami rodzice i dziadkowie. Co zmniejszy ilość złapanych infekcji przez malucha?

1. Spacerować w każdą pogodę – gwarantujące regularny dostęp świeżego powietrza oraz hartowanie śluzówek,
2. Dieta zawierająca jogurty z bifido bakteriami wpływającymi na produkcję przeciwciał w jelicie (niesłodzone),
3. Surówki i zupy zawierające cebule/por, działające przeciwbakteryjnie, warzywa korzeniowe surowe i duszone wspierające pracę jelit,
4. Oleje roślinne, orzechy, ryby bogate w tłuszcze nienasycone stymulujące odporność,
5. Szybka reakcja na każdy katar – płukanie nosa, pojenie sokami z aronii, czarnego bzu, sosny, jeżówki, aloesu,

6. Szczepienia obowiązkowe i sezonowe p. grypie oraz okresowe szczepionki doustne poprawiające odporność.

Profilaktyka krzywicy, próchnicy, złamań i osteoporozy

Większość rodziców pamięta o podaży wit D₃ u niemowląt, dlatego jawnej krzywicy praktycznie nie obserwujemy wśród dzieci, ta witamina świetnie jej zapobiegła w całej populacji. Gorzej jest u przedszkolaków, a gimnazjaliści i licealiści praktycznie nie dostają tej cennej witaminy odpowiedzialnej za wchłanianie wapnia, uwapnianie kości, wzrost, ochronę przed osteoporozą wieku dorosłego i złamaniami u dzieci. Przed tymi licznymi problemami wywołanymi zaburzeniem gospodarki wapniowo – fosforanowej z niedoboru wit. D₃ można łatwo uchronić dziecko:

1. podając codziennie do śniadania 400 j wit. D₃/na dobę od X-IV każdego roku, aż do ukończenia 18-21 r.ż. zgodnie z zaleceniem Konsultanta krajowego ds. pediatrii. Może

to być w formie kropli, kapsułek, tranu lub preparatów wielowitaminowych.

2. Dbanie o codzienną szklankę mleka i/lub jogurtu w diecie, a także regularną podaż ryb, jajek, orzechów czy pestek słonecznika.

Jak uniknąć miażdżycy?

Znana wszystkim choroba, polegająca na zwężeniu i niedrożności naczyń przez odkładanie się blaszek cholesterolowych w tętnicach czasem nie słusznie ignorowana przez rodziców jako problem dorosłych. Faktycznie u starszych odpowiada za zawały, nadciśnienie, niedokrwienie kończyn, sklerozę. Pamiętajmy jednak – miażdżycy rozpoczyna się w dzieciństwie i zależy od nadwagi, braku ruchu, kontaktu z nikotyną (palenie biernie!) nieprawidłowych tłuszczów w diecie, zaburzeń poziomu cholesterolu LDL i nieleczonych chorób tarczycy.

Dlatego aby nasze dzieci ochronić przed zawałem i udarem w ich dorosłym życiu należy:

1. przede wszystkim nie narażać dzieci na wdychanie nikotyny, która niezależnie od innych przyczyn sama zwęża naczynia krwi, płuc i mózgu, ponadto jest substancją silnie uszkadzająca śródbłonek naczyń,
2. karmić piersią – wyłącznie do 6 m.ż i po rozszerzeniu diety dziecka o warzywa, mięso i ryby, co najmniej do 12 m.ż.,
3. dbać o uprawianie jakiegokolwiek sportu, wysiłku fizycznego po lekcjach,
4. walczyć z nadwagą – mała kolacja, ograniczyć smażenie, pieczywo, sosy i słodkie napoje,
5. unikać cukru, wody smakowej!, coli, batoników, smażenia, śmietany i majonezu,
6. kontrolować badania krwi w rodzinach obciążonych hipercholesterolemią.

Zapobieganie wadom postawy

Prawidłowa postawa zależy od prawidłowego rozwoju tkanki kostnej i mięśniowej oraz więzadeł. Dlatego tak ważna jest mineralizacja kości – zależna od podaży wit. D₃, kontaktu ze słońcem oraz regularnego ruchu wpływającego na metabolizm kości i rozwój aparatu mięśniowo – więzadłowego, który utrzymuje właściwą postawę. Co zatem robić, aby dzieci w przyszłości nie były garbate i krzywe?

1. Dbać o regularny wysiłek fizyczny, (choćby) chodzenie po schodach po szkole lub bieganie ze śmieciami i po zakupie,
2. W sezonie letnim pobyt na słońcu, zimą podawanie witaminy D₃ j.w.,

3. Postawa przy pisaniu z wyprostem pleców, podparciem łydźwi opartymi stopami o podłoże. Ograniczyć siedzenie godzinami przed komputerem,
4. Tornister na 2 ramionach, nie cięższy niż 10% masy ciała,
5. Obuwie z wkładką, dopasowane do stopy, ćwiczenia korekcyjne i basen przy najmniejszych odchyleniach,
6. Zachęcanie do zwykłego aktywnego spędzania czasu, na rowerze, rolkach, deskorolce, hulajnodze, ze skakanką lub piłką.

Zapobieganie biegunkom zakaźnym

Najczęściej zakażenia przewodu pokarmowego są wywołane przez wirusy, dlatego w leczeniu stosujemy nawadnianie i probiotyki. Wiadomo, że pewne działania znacznie ograniczają częstość chorób przebiegających z biegunką i warto je podjąć:

1. Długie karmienie piersią zmniejsza częstość zakażeń wirusowych, bakteryjnych i zapalenia jelit,
2. Dieta bogata w jogurty, kwaśne mleko, actimel i maślanek,
3. Mycie rąk przed każdym posiłkiem i po kontakcie z toaletą, zwierzętami, piaskownicą,
4. Mało cukru i słodkich bułek, a dużo warzyw i surówek – (pa-sożyty i bakterie niestety lubią słodkie – tak jak dzieci),
5. W okresie leczenia antybiotykiem zawsze podawać dobry probiotyk (Trilac, Dicoflor, Enterol). I na stałe dzieciom na dietach bezmlecznych.

Jak państwo zauważyli większości tych zaleceń nie zależy od samego lekarza ani od częstości wizyt w gabinecie, ale od opiekunów dziecka, rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa, którzy zechcą realizować je wobec zdrowego dziecka. Lekarz bez Waszej pomocy nie osiągnie sukcesu, a dziecko pełni zdrowia. Zachęcam tej jesieni do podjęcia takich prostych profilaktycznych działań w trosce o zdrowie najmłodszych na całe ich życie.

