



## Zalecenia pediatry na sezon jesienno – 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 D<sub>3</sub> 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. D<sub>3</sub> można łatwo uchronić dziecko:

1. podając codziennie do śniadania 400 j wit. D<sub>3</sub>/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. D<sub>3</sub>, 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 D<sub>3</sub> 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.

