

Vírusy a baktérie verzus detská imunita



Aj keď sa vonku pomaly otepľuje, od pokojných teplých dní bez viróz, prechladnutí, chrípok či inej „hávede“ máme ešte stále záležiak. My dospelí vieme, ako sa na vyvíjanie poľasia pripraviť, horšie to je s našimi ratolesťami. Aj keď im od mala vstúpujeme zásady o zdravej strave a potrebe konzumácie prvstvej zeleniny a ovocia, nie vždy naše slová padnú na úrodnú pôdu. Na druhej strane, ich imunita sa stále iba vyvíja, pričom bežné ochorenia k celému procesu prirodzene patria. Čo však v prípade, že je drobec chorý až príliš zásto?

Chorých detí za posledné roky neustále pribúda, v minulosti bola prirodzená obranyschopnosť silnejšia a odolnejšia ako dnes. Niektorí lekári tvrdia, že imunitu si prekonávaním bežných chorôb dieťa posilňuje, no je na zvážení, kedy je jeho zdravotný stav „akurat“ napádaný nástrahami okolia a kedy je toho už dosť. Zároveň, vyslať svoje nepreleťené dieťa do kolektívu je veľa nezodpovedné a ohrozujúce pre ostatných. Doposiaľ nepoznané baktérie a vírusy doslova stiehnú na ľo i len mierne oslabený organizmus. Ako však nájsť vhodnú mieru toho, kedy je naša starostlivosť o dieťa príliš úzkostlivá, a kedy je na mieste podniknúť opatrenia za statoťnú a silnú imunitu?

Ak ešte kúrite, nepreháťajte to

Doma treba mať teplo, no nie je vhodné to preháňať ani v detských izbách. Aj keď je poľas dľa teplota vonku celkom príjemná, veľaer zvyknú ešte mnohí z nás radšej prikúriť. Temperovanie na 28 stupňov však nie je prospešné! Prímeraná teplota v miestnosti by mala byť 22 stupňov, na noc ju dokonca môžeme aj znížiť o dva-tri stupne.

Zvlhčujte

Suchý vzduch deľom neprosiepa, a už vôbec nie poľas liečby chrípky či ochorenia dýchacích ciest. Vhodný je starý osvedčeny trik – prehodíť vlhký uterák cez radiátor, či použiť modernejší zvlhčovač vzduchu.

Dezinfikujte, ale s mierou

Dezinfekcia zásto používaných predmetov v domácnosti (kľučky, vypínače, klávesnice, mobilné telefóny a pod.) sa aktuálne stala súľasťou nevyhnutnej starostlivosťi o náš interiér, pristupujeme k nej takmer automaticky. Prinesené baktérie zvonka domov môžu totiž narobiť poriadnu spúšť. Aj tu však platí, že prílišná sterilita detskej imunity neprosiepa. Samozrejmosťou je hygienický štandard, na ktorý sa aktuálne kladú vyššie nároky, no tam, kde nie je väčšie riziko to s dezinfekciou preháňať netreba.

S podozrením radšej k lekárovi

Pri skutočne opakujúcich sa ochoreniach sa odporúča navštíviť imunologu. Poruchám imunity môže v niektorých prípadoch predchádzať aj genetická predispozícia. O bežných preventívnych imunitných opatreniach snáť ani netreba hovoriť – vyvážená strava (s prevahou bielkovín a rastlinných tukov nad tukmi živoľišneho pôvodu), zdravý prospešný pohyb a dostatok spánku by mali zabezpečiť imunitný základ. Odporúča sa deľa neumiestňovať do kolektívu pred dovšeniťm troch rokov, no ako vieme, v dnešnej dobe je to už viac-menej bežné. Ľalej je dobré otužovať sa – v prímeranej miere aj odevom alebo sprchovaním deti vlažnou, nie celkom horúcou vodou. Pestrosť životného štýlu deti a ich aktivít, striedanie dovoleník pri mori, na horách, môžu imunitu iba pomôcť. Deti by sme nemali poľas nachladnutia či ahať so sebou po nákupných centrách, či miestach, kde sa vyskytuje nadmerné množstvo ľudí.

Ochorenia, ktoré najľastejšie hrozia deľom v predškolskom veku, sú zápalý horných a dolných dýchacích ciest, infekcie v nose, krku a na mandliach, hnačkové ochorenia, nebezpečný zápal mozgových blán, či kožné vyrážkové ochorenia, akými sú ovčie kiahne alebo šarlach.

Imunita ocení enzýmovú podporu

Okrem bežných metód posilňovania imunity môžete deľom, ktoré trpia oslabenou imunitou, dodávať enzýmy zvonka vo forme lieku Wobenzym. Podporia sa tým imunitné pochody v detskom organizme, kedy už ich vlastné enzýmy nestaťa. Posilnenie oslabenej imunity je dlhodobý proces, ktorému zodpovedá aj spôsob podpornej terapie. Pre deti s oslabenou imunitou je najlepšie zaľať užívať liek Wobenzym v období, kedy sú najviac ohrozené – teda na jeseť či na jar a pri zvýšenej fyzickej či psychickej námahe alebo pri strese, a to na dobu niekoľkých týždňov. Pokiaľ ich už virózy alebo angíny sužujú, je najlepšie zaľať užívať enzýmy o najskôr. Okrem potrebného posilnenia imunity, enzýmy v lieku pomáhajú rýchlejšie a ľešie zvládnuť ochorenia. Pri súľasnom užívaní s antibiotikami zvyšujú účinnosť prípadnej antibiotickej liečby. Pokiaľ by sme sa chceli chrániť v období rekonvalescencie proti prípadnému ochoreniu alebo prechodu zápalu do chronického stavu, je tiež vhodné užívať enzýmový liek Wobenzym. Na rozdiel od iných liekov, prírodné enzýmy nezasahujú proti prejavom alebo pôvodcom určitého ochorenia, ale mobilizujú imunitný systém, aby sa aj detský organizmus s ochorením vysporiadal o najlepšie sám. Wobenzym teraz navyše dostanete v novom praktickom 300 tbl. balení, ktoré zbalíte do akéhoľvek lekárňky, batožiny či kabelky a môžete ho mať vždy po ruke.

www.wobenzym.sk [2]

foto Pavol Matuška

hot_news_pravy

on Ne, 05/03/2020 - 23:00

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamatata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://www.mamatata.sk/wobenzynimunita>

Linky:

[1] http://www.mamatata.sk/sites/default/files/v_positleka_0.jpg

[2] <http://www.wobenzym.sk>