

Jak děti chránit před nemocemi v kolektivu

„To dítě už zase stůně!“ „Naše děti byly ve školce pořád nemocné.“ Takové věty nepochybně slyšíme od rodičů dětí z mateřských škol často... Děti se ve školce nově začleňují mezi vrstevníky a přicházejí do většího kolektivu, kde se rychle šíří infekční choroby. Můžeme je před těmito nemocemi ochránit?



Podle odborníků jsou u dětí onemocnění při přechodu z domácího prostředí do kolektivu mateřské školy celkem běžnou záležitostí. Děti jsou do té doby zvyklé na domácí prostředí a na bakterie, proti kterým mají vytvořenou imunitu, a nejsou připravené na rychlou změnu. A celková změna prostředí, dřívější vstávání, změna denního režimu také dítě oslabují.

Pediatři každoročně apelují na rodiče, aby dítěti zajistili režim s dostatkem spánku, tekutin, vitamínů a pohybu na čerstvém vzduchu, a zdůrazňují, že by je měli otužovat. Každý asi nespochybuje, že dítě by mělo chodit do přírody. Měli bychom na to myslet už v létě před nástupem do školky – měli bychom dopřát dítěti koupání v přírodní vodě, vyvážení v teplém písku, bosé běhání po přírodních površích. Nemusíme kvůli tomu vážit cestu do exotických destinací k moři, naše řeky a rybníky (pokud se v nich nerozmnoží sinice či jiné škodlivé mikroorganismy – o tom ale býváme včas informováni) postačí. Je dobré s dětmi poznávat památky a nové kraje, ale nemusíme nikam daleko. Letos o prázdninách jsme objevili s vnoučaty prakticky „za humny“ ve velkém parku dlouhý chodníček z různých přírodních povrchů, děti po něm běhaly bosé nadšeně a dlouho. Pravidelný pobyt na vzduchu

s dostatkem pohybu pomůže dítě postupně otužovat a zlepšit mu imunitní systém. To všechno samozřejmě nestačí, musíme počítat s tím, že choroby přicházejí i k dětem, které mají ten „nejvzornější režim“.

Přece s ním nemůžu být doma při každé rýmici

Důležité je nevodit do kolektivu děti, které již mají rýmu a kašel, ale ještě u nich nepropukla teplota. Víím, že tohle rodiče neradi slyší. „Přece s ním nemůžu být doma při každé rýmici“, říkají maminky, které „prostě musí do práce“ a nemají ochotnou „hlídaci“ babičku. Tím ale infekční choroby v kolektivu dostávají zelenou.

Odborníci uvádějí, že díky současnému očkování proti pneumokokům výrazně ubylo zánětů středního ucha. Mezi nejčastější problémy malých dětí patří právě rýma a kašel. Pokud se dítě probudí s teplotou, je zahleněné, slzí mu oči, musíme je nechat v domácí péči, podávat mu dostatek vitamínů (nastrouhaná mrkvička s jablkem a citronovou šťávou chutná skoro každému) a můžeme mu připravovat vhodné bylinkové čaje. Některé z nich dobře působí na zahlenění, rýmu nebo odkašlávání, čímž lze předejít tomu, aby se nemoc naplno rozvinula. O složení těchto čajů je vhodné vzhledem k věku dítěte se poradit v lékárně (na odhlenění je výborný například čaj z jitrocelových listů, květů divizny a slézu, popijet by se měl ale maximálně 10 dní).

Pokud má dítě příznaky závažnější, je samozřejmě nutné navštívit pediatra. K tomu bychom ale měli zajít i v případě, když běžná infekce do několika dní neustoupí.



Aby se imunitní systém naučil to, co má

Když je dítě často nemocné, rodiče se někdy obávají, že má sníženou imunitu. Pokud laboratorní vyšetření ukáže, že imunita dítěte je v pořádku, vysvětlí jim lékař, že si dítě jen potřebuje jeden až dva roky běžné dětské nemoci odstonat – s tím by měli rodiče počítat. Rozhodně není dobrá urychlená léčba antibiotiky. V takovém případě nemá imunitní systém čas dozrát, zůstává pro příští kontakt se stejnou infekcí nepřipravený, a to v podstatě roztáčí „bludný kruh“.

Pokud se totiž antibiotika používají i na běžné infekce, se kterými by se dětský organismus, pokud by měl více času, vypořádal sám, nenaučí se jeho imunitní systém to, co by měl.

Horečka má důležitou roli

Důležitou roli při nemoci hraje i horečka. „Teplota je způsob, jak se tělo brání, v podstatě se snaží infekci „uvařit“. Teplem se zároveň vyplavuje více obranných látek uvnitř těla, takže teplota má v průběhu nemoci svůj význam a nemá smysl ji ihned za každou cenu snižovat. Na druhou stranu ne všichni pacienti mají „blok“, aby se teplota nedostala přes určitou mez, kdy zejména u dětí může dojít ke křečovým stavům a poškození organismu. Pokud je tedy horečka příliš vysoká (39 °C), můžeme použít osvědčený způsob našich babiček – vlhký zábal nebo paralen, který je také součástí různých panadolů,“ vysvětlil mi před časem imunolog, alergolog a kožní lékař MUDr. Radek Klubal. A dodal, že od acylpyrinu se již delší dobu ustupuje, protože může způsobit alergickou reakci, u dospělých dráždí žaludek nebo vede ke krvácení z nosu. Velmi opatrně je také třeba zacházet s preparáty na bázi brufeny. Jedná se o silný lék, který musí užívat s rozvahou i dospělý člověk. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Knorová
a Alžběta Moravcová