

1.Koji su najvažniji faktori za zaštitu zdravlja djece u zimskoj sezoni virusa i infekcija?

Grijani, suhi zrak u zatvorenim prostorima isušuje sluznicu koja tako gubi svoju prirodnu vlažnost. Zbog toga prirodni mehanizmi čišćenja slabe, a takva okolina pogoduje i kolonizaciji virusa, njihovom širenju u stanice, stvaranju otoka i produkciji velike količine sluzi. Da bi se to izbjeglo, važno je održavati optimalnu sobnu temperaturu od 20-22°C danju te spavati u prostorijama grijanima na 16-18°C uz redovito provjetravanje prostora u kojem boravimo.

Boravak na svježem zraku je izuzetno važan, kao i redovita tjelesna aktivnost. Skandinavci se drže pravila da koliko vremena provedemo u zatvorenom, toliko vremena treba provesti i na otvorenom.

Prehrana također ima vrlo važnu ulogu u održavanju zdravlja. Zimi pripremajte laganije obroke spravljene s mnogo tekućine, kao što su juhe i variva bogata složenim ugljikohidratima te obogaćena sjemenkama sezama, suncokreta, lana. Konzumirajte fermentirane mliječne proizvode. Birajte voće i povrće bogato vitaminom A i C; vitamin A je važan jer jača imunitet i povoljno djeluje na oporavak i regeneraciju sluznice gornjih dišnih puteva, a vitamin C je poznati antioksidans koji pomaže u jačanju imuniteta. Važne su i namirnice bogate cinkom, kao što su crveno meso, riba i orasi te namirnice bogate vlaknima. Jednostavne i rafinirane šećere jesti što manje.

Potrebno je piti dosta tekućine i spavati osam do deset sati.

Naravno, sve to uz redovitu osobnu higijenu, higijenu ruku i nosa te higijenu prostora u kojem boravimo.

2.Koliko je prehlada godišnje “normalno” u dječjoj dobi?

Bebe se u zimskim mjesecima prvi put susreću s virusima, a zbog izostanka epidemioloških mjera velik će se broj djece tek ove zime prvi put susresti s nekim od zimskih virusa. Broj infekcija primarno ovisi o dobi djeteta, a raspon je jako širok – zdravo dijete u prosjeku ima osam infekcija dišnog sustava godišnje, a smatra se normalnim sve između jedne i 17 infekcija. Ona kod djece traje u prosjeku između 10 i 14 dana pa ispada da dijete sa 17 infekcija u godini može biti bolesno čak 34 tjedna. Takva je spoznaja opterećenje ne samo za roditelje, već i za pedijatra koji se susreće s liječenjem takvog djeteta.

3. Koja su pravila dobre dječje higijene: kada, koliko često i gdje?

Pravila dobre dječje higijene usvajamo od najranijeg djetinjstva, učeći prati ruke. U tom periodu djeca još nisu samostalna i ovise o pomoći roditelja ili odgajatelja. Kako rastu, postižu samostalnost u obavljanju fizioloških funkcija i redovite higijene.

Ruke je važno redovito prati nakon čišćenja nosa, odlaska na toalet, prije konzumacije hrane, nakon pranja voća i povrća te nakon kontakta sa životinjama ili boravka vani. Važno je stvoriti naviku redovitog pranja zubi i toaletu nosa.

4. Kako bi roditelji trebali prilagoditi higijenske navike svoje djece da bi ih zaštitili od respiratornih bolesti?

Očuvanje zdravlja moguće je jedino neprestanom i cjelovitom brigom, a odnosi se na brigu o osobnoj higijeni i redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Bitno je naglasiti da se zdrave navike ne usvajaju samo zajedničkim sudjelovanjem čitave obitelji, nego i kolektiva u kojem dijete boravi.

Kada djeca krenu u jaslice ili vrtić, raste broj respiratornih infekcija. Ako je samo jedno dijete u kolektivu zaraženo, vjerojatnost da će se zaraziti i ostala je ogromna jer bolest se prenosi kapljičnim putem – govorom, kašljem, kihanjem. Redovito pranje ruku jedna je od najvažnijih navika koju bi djeca trebala usvojiti i to nakon svakog povratka izvana, nakon brisanja nosa, kihanja, kašlja, kontakta s izlučevinama, diranja životinja – ruke se kontaminiraju mnoštvom mikroorganizama iz okoline i koji se mogu unijeti u organizam kroz probavni ili dišni sustav te kroz sluznicu oka. Zbog toga je upravo pranje ruku dobar i jednostavan način sprečavanja širenja zaraznih bolesti kao što su prehlada, gripa i infektivni proljev.

Također, izniman značaj se daje preventivnim postupcima izbjegavanja pregrijanog i suhog zraka. Boravak u zatvorenom prostoru dovodi do isušivanja sluznice koju je potrebno redovito vlažiti svakodnevnim ispiranjem izotoničnom otopinom morske vode kako bi izbjegli ili ublažili infekciju.

Dr. Ivana Vučemilović subspecialistica pedijatrijske pulmologije