Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Hogyan védjük meg a gyermekeket az őszi megbetegedéstől?

Létrehozás: 09/10/2019 - 11:07
Szerző: Melano
[1]
Két hónapig tombolt a nyáriszünet és ezzel a gyermekek iskolamentes mindennapjai.

Kapcsolódó cikkek:
Novák Katalin: a gyermeknek joga van ahhoz, hogy legyen édesanyja és édesapja [2]
További intézkedésekkel segítik a gyermekvállalást [3]
Kisgyermekes anyák kétharmada kihasználná a családvédelmi akcióterv lehetőségeit [4]

Ilyenkor nemcsak azért kisebb a fertőzésveszély, mert a gyermekek kevesebbet mennek közösségbe, de erősebb a nyári hónapokban a kicsik immunrendszere, véli Dr. Jeszenszky Emma gyermekgyógyász. Aztán beköszönt az ősz és az iskolakezdéssel ismét megtelnek a gyermekorvosi rendelők a legkülönbözőbb fertőző betegségekkel küzdő gyermekekkel. Azonban tehetünk-e valamit, hogy elkerüljük az iskolai megbetegedéseket? A MediCall orvosával erre kerestük a választ.

„Általánosságban elmondható, hogy a nyári hónapokban erősebb a gyermekek immunrendszere. Részben azért, mert általában nincsenek közösségben, mely kevesebb fertőzési kockázatot jelent, valamint kevesebb a mindennapi stressz, hiszen nem kell korán kelniük, kimarad a reggeli rohanás és a rengeteg plusz feladat. Otthon talán egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, vitamindúsabb a táplálkozás, több a pihenés, nem beszélve a szabadtéri elfoglaltságokról, sportokról” – mondta el a MediCall orvosa, akitől azt is megtudtuk, hogy nyáron lényegesen kevesebb a gyermek a rendelőkben.

Érdekesség azonban, hogy Dr. Jeszenszky Emma szerint a betegségek szezonalitása évek óta eltűnőben van. Korábban télen a meghűlések, torokgyulladások, nyáron a bélrendszeri fertőzések domináltak, most viszont már mindig, minden előfordulhat. Iskolakezdéskor pedig hatványozottabban nagyobb a lehetősége ezeknek a betegségeknek az összekeveredésére. Egyszerre fordul elő hűvös, nedves időjárás és meleg idő, hiszen sokszor napközben még felmelegszik a levegő, mindez pedig megtévesztő lehet. Ilyenkor jönnek a hurutos, köhögős, torokfájós tünetek, illetve a játszótéri hidegtől gyakori a felfázás. Mindez pedig szeptember első három hetében a téli átlag közelébe emeli a beteg gyermekek számát. De mit tehetünk ellene?

1.Ne zúdítsunk mindent azonnal a gyermekre

A gyermekorvos tapasztalata szerint sokszor már az első egy-két hét végére kifáradnak a gyermekek. Nehezen szoknak vissza a korai keléshez, hirtelen zúdul rájuk a sok feladat (mindez elmondható persze a szülőkről is). Próbáljuk meg fokozatosan terhelni őket és csak kisebb adagokban növelni a

tennivalókat, plusz elfoglaltságokat és extra órákat.

2.Fokozzuk a gyermekek általános jólétét, erősítsük az immunrendszert

Vannak mindenkinél alkalmazható közismert módszerek, multivitaminok, immunerősítők, amelyek segíthetik a gördülékeny visszatérést az iskolai, óvodai hétköznapokba. Az utóbbi időben egyre nagyobb hangsúlyt kap a probiotikum, amely a bélflóra erősítését szolgálja. Az, hogy ezek közül melyik gyermeknél mi válik be igazán, már egyéni döntés, illetve a betegségekre való hajlam kérdése. A napi szintű C és D vitamin bevitel viszont mindenkinek egyaránt ajánlott.

3.Kulcsfontosságú lehet az alvás és a rendszeres mozgás

Figyeljünk oda arra, hogy a sok napi teendő mellett is megmaradjon a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás a gyermek mindennapjaiban. Iktassuk be a sportot a gyermekünk életébe akkor is, ha esetleg nem annyira fogékony az iskolában népszerű csapatsportokra. Találjuk meg a neki megfelelő mozgásformát és segítsünk abban, hogy megszeresse azt.

4.Folyadék, folyadék, folyadék

Nemcsak nyáron, de iskolaidőben is rendkívül fontos a folyamatos hidratálás. Ez persze történhet a napi étkezés során is, tehát a leves, gyümölcs víztartalma is ugyanúgy számít, de a fennmaradó mennyiséget próbáljuk meg víz formájában a szervezetbe vinni. Egy bölcsődés gyermeknek körülbelül napi 1 liter a folyadékigénye, óvodásoknak 1-1,2 liter, kisiskolás kortól pedig nagyságrendileg 1,5 liter folyadékot kell naponta meginni. Hasznos, ha ehhez már egészen pici korban hozzászoktatjuk a gyermekeket.

5.Rendszeres, napi ötszöri étkezés.

Ne induljon el senki otthonról reggeli nélkül! Ez lehet egy szendvics felvágottal, sajttal, zöldséggel, de lehet a ma olyan divatos zabkása, amit szintén gyümölccsel, olajos magvakkal turbózhatunk. Természetesen legalább napi egyszer főtt étel fogyasztása javasolt. Valamint érdemes kerülni a szénsavas, cukrozott üdítők, finomított fehér cukor és liszt, valamint nagyobb gyermekek esetében az energiaitalok rendszeres fogyasztását.

Ha mégis megbetegszik a gyermek, akkor sem kell mindenképpen az orvoshoz menni, hacsak nem fontos az igazolás. Dr. Jeszenszky Emma szerint általánosan elfogadott vélekedés a gyermekorvosok között, hogy néhány napos megfázást, torokfájást, köhögést, még ha lázzal is jár, otthon is tud kezelni a szülő, hiszen ismeri a gyermekét, tudja mi szokott használni, mi az a pont, amikor orvosi segítségre szorul. Ráadásul ma már olyan tanácsadási lehetőségek is rendelkezésre állnak, mint a MediCall mobilalkalm*azás, amely segítségével egy hívással megbizonyosodhatunk arról, hogy érdemes-e kitenni gyermekünket a felülfertőzés és a hosszú várakozás lehetőségének. „Mindez nyáron és munkaszüneti napokon működhet, télen persze már igazolás kell az iskolába és az óvodába is, tehát gyakorlatilag miden beteg gyermeknek el kell menni a rendelőbe. Pedig elég lenne 3-4 napja fennálló láz, nem javuló tünetek, illetve kifejezett fájdalom, elesettség esetén orvoshoz fordulni”* – véli a gyermekgyógyász.

Tags:
gyerekek [5]
egészség [6]
gyerekgyógyász [7]
Színes:
Egészség [8]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/hogyan_vedjuk_meg_a_gyermekeket_az_oszi_megbetegedestol

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/mindenki_2016.jpg
[2] https://www.melano.hu/novak_katalin_a_gyermeknek_joga_van_ahhoz_hogy_legyen_edesanyja_es_edesapja
[3] https://www.melano.hu/tovabbi_intezkedesekkel_segitik_a_gyermekvallalast
[4] https://www.melano.hu/kisgyermekes_anyak_ketharmada_kihasznalna_a_csaladvedelmi_akcioterv_lehetosegeit
[5] https://www.melano.hu/tags/gyerekek
[6] https://www.melano.hu/tags/egeszseg
[7] https://www.melano.hu/tags/gyerekgyogyasz
[8] https://www.melano.hu/szines/egeszseg