**Proč je naše dítě po nástupu do MŠ stále/často nemocné?**

Imunita u dětí přirozeně v prvních cca 6 letech života pozvolna dozrává. Čím mladší dítě, tím je vůči všem infekcím obecně náchylnější a zranitelnější, to je i důvod, proč jsou děti do 6 let častěji nemocné = zvýšená nemocnost v předškolním věku není téměř nikdy způsobena “poruchou imunity” ale její přirozenou nezralostí!

Z medicínského hlediska je v tomto věku úplně normální výskyt 6-8 nekomplikovaných infekcí dých.cest/rok.

Dalším důvodem je specifická skupina “školkových bacilů” a především “školkový režim” (společné spaní, sdílení hraček, těsný kontakt mezi hrajícími se dětmi atd.), který podporuje rychlejší šíření infekcí. Velmi často jsou s dětmi po jejich nástupu do MŠ nemocní i rodiče/prarodiče.

S jakými obtížemi dítě DO MŠ NEPATŘÍ:

zvýšená teplota/horečka v předchozích min. 3 dnech

začínající/probíhající nachlazení - rýma a kašel (jakéhokoliv charakteru)

zánět spojivek (zarudlé oči s vodnatým/hnisavým sekretem či bez něj)

akutní vyrážka - podezřelé pupínky kdekoliv na kůži

infekční onemocnění kůže (impetigo, hnisající ranky na kůži, puchýřky, plíseň na kůži apod.), do bazénu/sauny se nesmí ani s molusky a bradavicemi!

vši

roupi či podezření na ně

průjem, zvracení v předchozích min. 3 dnech

Uvědomte si, že Vaše byť jen mírně nachlazené dítě roznáší infekci mezi ostatní děti, které mohou díky tomu onemocnět i vážněji, pokud je jejich imunita více “oslabená” nebo méně vyzrálá!

Pokud dítě trpí alergickými projevy (zarudlé oči, rýma/časté kýchaní, dlouhodobý kašel, ekzémy), tak někdy nelze hned zcela odlišit počínající nachlazení/vyrážku od běžných projevů alergie - pokud má již ale dítě alergii prokázanou, tak informujte personál MŠ, jaké příznaky a v jakém období se u něj pravidelně projevují!

Jak postupovat, abyste omezili riziko opakovaných infekcí u svých dětí:

nespěchejte s návratem do kolektivu!!!: ač to zní banálně, tak nejdůležitější je dodržet dostatečně dlouhý klidový režim při nemoci a dostatečnou rekonvalescenci po ní (doba pro obnovení obranyschopnosti po nemoci je minimálně dvojnásobně dlouhá než doba, kterou trvala samotná nemoc). Pokud je dítě brzy po nemoci v kontaktu s dalšími bacily (a tomu se v MŠ téměř nedá zabránit), tak onemocní velmi rychle znovu. U často/opakovaně nemocného dítěte či jeho staršího sourozence (který často “bacily” nosí domů) je vhodné omezit/vynechat docházku do školky po zbytek zimního období.

“zdravý životní styl”: pravidelný pohyb (procházky), sportování, vyvážená strava (nezapomínat na ovoce a zeleninu ani přes zimní období), “otužování” (stačí jen např. doma topit během dne na teplotu 20,5 - 21st.C, v noci na spaní stačí i malým miminkům kolem 18st., pravidelně krátce větrat, saunování - úměrně věku), udržovat doma nekuřácké prostředí (děti vystavené pasívnímu kouření mají častější nemoci dýchacích cest), bojovat s nadváhou/obezitou atd.

během zimního období dětem k podpoře přirozené imunity prospějete podáváním vit. C (pravidelně jistě formou čerstvého ovoce a zeleniny, jinak ideálně v lipozomální formě) a vit. D3 (400-800IU/den), při nemoci samotné potom lze přidat i zinek. Velmi prospěšné u častěji nemocných pacientů jsou imunoglukany nebo kolostrum podávané celé zimní období.

je nutné učit dítě vysmrkávat z každé nosní dírky zvlášť! U menších dětí nos i odsávat. U dětí, které již umí dobře smrkat a mají častou rýmou vřele doporučuji používat nosní konvičku. Během dne používat spíše přípravky s mořskou vodou/Vincentkou, před spaním potom přípravky s dekongesčním (uvolňujícím) účinkem na sliznici nosu. Přínosné mohou být i domácí inhalace (Vincentka).

u často nemocných dětí uvažte možnost očkování proti sezónní chřipce (případně i proti dalším původcům infekcí dých.cest)! Vhodné období pro očkování je každoročně od září/října do konce ledna! (pro děti 2-18 let máme k dispozici nosní (neinjekční) vakcínu, pro děti od 6m a dospělé potom injekční formu - obojí s dobrou snášenlivostí. Chronicky nemocní mají cenu sníženou/zdarma, ostatní mohou využít zpětně proplácených příspěvků své zdrav.pojišťovny.

* u alergiků (zvláště při prokázané alergii na roztoče a vzdušné plísně, které hrají vyšší roli právě v chladné části roku) a astmatiků je důležitá pravidelná preventivní léčba podle doporučení alergologa, případně zvýšení dávkování inhalačních léků po dobu nemoci.

MUDr. Petra Cacková