

A FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSEK MEGELŐZÉSE

A gyermekkori megfázást, náthát, felső légúti fertőzéseket általában különböző vírusok okozzák, amelyek tudatos módszerekkel megelőzhetők.



Atéli időszak a felső légúti fertőzések szezonja, a hűvös, hideg, nyirkos időjárás kedvez a vírusok és a baktériumok terjedésének, melynek következtében jelentősen megemelkedik a gyermekek körében a megfázás, a nátha, az influenza, a Covid-19 és egyéb vírus, illetve a bakteriális fertőzések száma. Ez komoly problémát jelent a családban, illetve a gyermekközösségben egyaránt. A szülőknek fel kell készülni, hogy a gyermekközösségekben a légúti fertőzések gyakoribbá válhatnak. A gyermekek náthásak, köhögnek, és ez az állapot tartóssá is válhat. A nátha szövődményeként megjelenhetnek a súlyosabb alsó és felső légúti fertőzések is. A beteg gyermek nyűgös, a szülő a rendszeres munkahelyi hiányzás miatt feszültebb, vagy akár ő maga is megfertőződhet, ezért nem kérdés tehát, hogy a megelőzésre nagy hangsúlyt kell fektetni.

A gyermekek a még fejlődő immunrendszerük miatt könnyen elkapják ezeket a vírusokat, különösen bölcsődés-, óvodás- és kisiskoláskorban. A kórokozók közösségi terjedése miatt akár évente több alkalommal is áteshetnek ilyen megbetegedéseken.

Mit tehetünk?

Helyes étkezés

A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás biztosítja a tápanyagok (fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok és ásványi anyagok) megfelelő arányú bevitelét. Naponta többször, kisebb adagokban, de jó minő-

ségű élelmiszert, ételt fogyasszon a gyermek, lehetőség szerint minél több friss gyümölcsöt, zöldséget, rostban dús, teljes kiőrlésű gabonaféléket, zsírszegény húsokat. A helyes étkezés és a megfelelő folyadékbevitel (szénsavmentes víz, tápláló krémleves, gyógytea) segít a fertőzések megelőzésében, illetve a már kialakult megbetegedés leküzdésében is.

Immunrendszer támogatása, erősítése

Az immunrendszert erősíthetjük ebben az időszakban vitaminokban és tápanyagokban gazdag étrenddel, sok zöldséggel, gyümölccsel, vitaminnal és probiotikummal. Javasolt már a nyár végén a vitaminraktárakat feltölteni a legtöbb idénygyümölcsből, zöldségből.

A vitaminok fogyasztása, különösen a C- és D-vitamin pótlása, valamint egyes ásványi anyagok, mint pl. cink, szelén, vas, erősítik az immunrendszert, segítve a kórokozók elleni védekezést.

Mozgás a szabadban

A hűvösebb időszakban se zárkozzunk be a lakásba, javasolt, hogy naponta minél több időt töltsön el a gyermek a szabadban mozgással, sétával, természetesen az időjárásnak megfelelő, réteges, meleg öltözetben.

Elegendő pihenés, alvás

A fáradt, keveset alvó gyermek könnyebben megbetegedhet, ezért tegyük lehetővé, hogy a gyermek naponta legalább 10–11 órát tudjon aludni, és kellőképpen kipihenje magát.

Beteg gyermeket ne vigyünk közösségbe

Amennyiben gyermekünknel megjelentek a felső légúti tünetek, pl. nátha, orrfolyás,

tüsszentés, lehetőség szerint ne vigyük közösségbe, mert maga is fertőző forrás lehet, illetve a közösségben való tartózkodása ronthatja a gyógyulása esélyét. Fontos továbbá az is, hogy enyhe tüneteket mutató gyermek se menjen közösségbe. Az otthoni tartózkodás során alakítsunk ki megfelelő higiéniai szokásrendszert (gyakorori kézmosás, köhögési, tüsszentési etikett, szellőztetés) és szerető gondoskodással segítsük a mielőbbi gyógyulást.

Védőoltás

Számos vírusos megbetegedésre már elérhető megfelelő védőoltás, pl. az influenza elleni, ami még a légúti fertőzések szezonjának kezdete előtt beadva hatásos lehet a fertőzéssel szemben, illetve annak lefolyását enyhítheti. A védőoltás igénybevételét a háziorvossal mindenképpen szükséges egyeztetni.

Természetesen tartósan – néhány napig – fennálló tünetek (nátha, orrfolyás, orrdugulás, köhögés, esetleg láz) esetén azonban mindenképpen érdemes orvoshoz fordulni, a mielőbbi gyógyulás és az esetleges bakteriális felülfertőzések miatti súlyosabb megbetegedések megelőzése érdekében.

Kokasné M. Anikó
higiénikus

Együttműködő partnerünk:

