



Gre vaš otrok ponovno v vrtec? Pripravite se na viruse in podprite otrokov imunski sistem!

Najpogostejše bolezni pri predšolskih otrocih

Najpogostejše bolezni v zgodnjem otroštvu so trenutno **okužbe dihal**, sledijo **driske in z njimi povezane bolezni** ter **okužbe sečil in kože**. V zadnjem času so vse bolj pogoste tudi **alergije** s širokim spektrom kliničnih simptomov.

Delitev okužb dihal:

Okužbe dihal lahko razvrstimo glede na več meril:

- mesto okužbe,
- vrsto povzročitelja,
- potek bolezni in zaplete.

Glede na mesto okužbe lahko okužbe dihal delimo na vnetja zgornjih dihalnih poti in vnetja spodnjih dihalnih poti. Vnetja spodnjih dihalnih poti (vnetje sapnika, bronhijev in pljuč) vključujejo samo 5 odstotkov vseh okužb dihal. **Otroci najpogosteje zbolevaro za okužbami zgornjih dihalnih poti (nosu, mandljev, ušes in žrela).** Te okužbe praviloma niso resne in le izjemoma ogrozijo otrokovo življenje. Če se ponavljajo in so dolgotrajne, pa lahko prizadenejo kakovost otrokovega življenja.

Glede na povzročitelje lahko okužbe dihal delimo na virusne, bakterijske, netipične, glivične in parazitske.

90 do 95 odstotkov akutnih okužb dihal povzročajo virusi. Bakterije so primarni povzročitelj le v 5 do 10 odstotkih primerov vseh okužb dihal.

Med drugimi povzročitelji so še "netipične bakterije" (mikoplazme in klamidije) ter različne glive in paraziti pri otrocih z oslabilnim imunskim sistemom. Potek virusne okužbe lahko zaplete sekundarna bakterijska okužba, ki je posledica oslabiljenega organizma in poškodovane sluznice dihalnih poti. Sekundarna bakterijska okužba ima za posledico bolj zapleten potek bolezni in širjenje okužbe v okolna tkiva.

Glede na trajanje lahko okužbe dihal delimo na akutne okužbe s pogostimi akutnimi okužbami, ki jih opredelimo kot **ponavljajoče se**, in **kronične okužbe**, ki trajajo več kot 3 mesece.

Kakšni so znaki okužb dihal?

Splošni simptomi: nekoliko povišana telesna temperatura, tudi vročina, utrujenost, oslabelost, dremavost, tresenje, nemir, razdražljivost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, izguba teka in neuspevanje – simptomi se razvijajo različno za različne bolezni.

Lokalni simptomi okužb zgornjih dihal (prikazani so glede na prizadete telesne organe)

Okužbe zgornjih dihal	Lokalni simptomi
Akutno vnetje nosne sluznice membrane (navadni prehlad, rinitis)	srbenje nosu, kihanje, voden, sluzast ali gnojen izcedek iz nosu, zamašen nos, dihanje skozi usta, izsušena sluznica, občasno dražeč kašelj
Akutno vnetje obnosnih votlin (sinuzitis) – pogost zaplet navadnega prehlada	sluzast ali gnojen izcedek iz nosu, zamašen nos, glavobol, močan, dražeč kašelj, ki ga povzroča zatekanje sluzi iz nosu v žrelo, pogostejši ponoči in med ležanjem
Akutno vnetje žrela in mandljev (faringitis in akutni tonzilitis)	boleče žrelo, praskanje v žrelu, oteženo požiranje, draženje na kašelj, pordelo žrelo in mandlji ali bela obloga na njih, pogosto bruhanje in bolečina v želodcu
Akutno vnetje ušes (otitis) – najpogosteje vnetje srednjega ušesa	z izcedkom iz ušes ali brez njega, bolečine v ušesu, slabši sluh
Akutno vnetje žrela (laringitis)	hripavost, včasih izguba glasu, lajajoč kašelj, zasoplost in hropenje pri vdihu, dušenje
Akutno vnetje poklopca (epiglottitis)	nezmožnost požiranja, boleče žrelo, povečano izločanje sline, hripavost, med sedenjem nagnjenost naprej, zasoplost, in hropenje pri vdihu, brez kašlja, dušenje

Lokalni simptomi okužb spodnjih dihal

Okužbe spodnjih dihal	Lokalni simptomi
Akutno vnetje sapnika (traheitis)	dražeč kašelj, tudi s prisotnostjo sluzi, ki postopno prehaja v produktiven kašelj z izkašljevanjem, bolečina in pekoč občutek v zgornjem delu prsnega koša
Akutno vnetje bronhijev (bronhitis)	suh in dražeč kašelj, ki postopno prehaja v moker kašelj z izkašljevanjem in bruhanjem sluzi, pri nekaterih otrocih tudi žvižganje, piskanje in kratka sapa zaradi zožitve dihalnih poti v pljučih (bronhijev), ugrezanje predela okrog žličke, medrebrnih prostorov in jugularne (vratne) kotanje, olajšanje v sedečem položaju
Akutno vnetje pljuč in porebne mreže popljučnice (pljučnica in plevritis)	suh in dražeč kašelj, ki postopno prehaja v moker kašelj z izkašljevanjem sluzi, bolečine v prsnem košu, globoko dihanje omili bolečine na prizadeti strani prsnega koša, zasoplost, splošna utrujenost

Kako lahko preprečimo okužbe dihal?

Eden od glavnih načinov preprečevanja okužb dihal je **zdrava prehrana** – pitje dovolj tekočin, uživanje živil, bogatih z vitamini, minerali, vlakninami in živil, ki vsebujejo malo maščob, sladkorjev in umetnih izboljševalcev okusov. Pomembno vlogo igrajo tudi **zadostna telesna dejavnost otrok** (različni športi, na primer plavanje, kolesarjenje, tek in pohodništvo), **dovolj spanja** in **redno zadrževanje na svežem zraku**. Koristne so tudi počitnice na morju.

V boju za preprečevanje okužb sta zelo pomembna tudi skrb za **osebno higieno** in utrjevanje otroka, na primer prhanje izmenično z vročo in hladno vodo, obisk savne, letnemu času primerna oblačila in spanje pri odprtem oknu.

Poleg telesne kondicije in dobrega duševnega počutja je pomembno tudi **izogibanje dejavnikom stresa, ki bi lahko negativno vplivali na obrambni sistem**.

Poskrbeti je treba tudi za **zadostno prezračevanje, primerno temperaturo in stopnjo vlage** v bivalnih prostorih, čim manj prahu in uporabe klimatskih naprav ter prepoved kajenja v bližini otroka.

V obdobjih, ko so okužbe dihal pogostejše, se je treba izogibati prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi in uživati čim več vitaminov in naravnih snovi, ki podpirajo imunski sistem. Pred gripo se je mogoče zavarovati tudi s cepljenjem. **Za spodbujanje telesne odpornosti otrok, ki pogosto zbolevalo za okužbami dihal, lahko uporabimo prehranska dopolnila, ki aktivirajo imunski sistem, zlasti tista iz naravnih virov.**

Ponavljajoče se okužbe dihal in kakšna je normalna stopnja obolevnosti pri otrocih

Okužbe dihal sodijo med najpogostejše bolezni v otroštvu. Za ponavljajočimi se okužbami dihal zboleva 6–10 odstotkov otrok do šestega leta starosti. Znana sta dva vrhunca pojavnosti teh okužb:

- **starost 6–12 mesecev** – otrok je »porabil« varovalna protitelesa, ki jih je prejel od matere pred rojstvom, svojih lastnih pa še ni povsem razvil
- **prvi stik otroka z drugimi otroki** (vrtec, šola) – visoka izpostavljenost različnim nalezljivim boleznim s strani drugih otrok iz skupine

Otroci do petega leta starosti zbolevalo predvsem za virusnimi okužbami. Po vstopu v šolo prevladujejo bakterijske okužbe.

Ponavljajoče se okužbe dihal so v praksi zelo pogoste. To so predvsem okužbe zgornjih dihalnih poti (nosnih in obnosnih sinusov, srednjega ušesa, mandljev in žrela), medtem ko okužbe spodnjih dihalnih poti opažajo pri približno 10 do 30 odstotkih otrok.

Ponavljajoče se, vendar blage okužbe – zlasti okužbe zgornjih dihalnih poti (npr. navadni prehlad) – so v otroštvu pogoste in pri večini otrok ne zahtevajo dodatnega zdravniškega pregleda.

“Fiziološka” stopnja obolevnosti pri otrocih

Mlajši otroci (1–5 let)	6–8 epizod okužb dihal z blagim potekom, dober odziv na klasično zdravljenje v jesenskih in zimskih mesecih
Starejši otroci (6–12 let)	2–4 epizode okužb dihal z blagim potekom, dober odziv na klasično zdravljenje v jesenskih in zimskih mesecih

Kako lahko vplivamo na imunski sistem v otroštvu?

Danes obstaja več načinov vplivanja na dobro delovanje imunskega sistema v otroštvu. Gre predvsem za aktivne učinkovine, ki na splošno na otrokov imunski sistem delujejo na različnih ravneh. To so bodisi izdelki, ki so na voljo brez recepta, bodisi pripravki, ki jih predpiše zdravnik. Mnogi imajo tudi dokazljiv vpliv na okužbe dihal.

Najpomembnejše aktivne učinkovine z ugodnim vplivom na imunski sistem, ki jih je mogoče kupiti v Sloveniji:

- **Bakterijski imunomodulatorji:** To so snovi, ki vsebujejo bakterijske sestavine, ki najpogosteje povzročajo okužbe dihal. Ta zdravila se pogosto uporabljajo za zdravljenje ponavljajočih se okužb dihal, vendar jih ni mogoče na splošno priporočiti vsem otrokom, ki so bolj nagnjeni k okužbam. Dobiti jih je mogoče samo na recept, njihova uporaba pa temelji na priporočilu specialista po podrobnem imunološkem pregledu.
- **Biološko aktivni polisaharidi (beta glukani):** To so skupine zelo učinkovitih naravnih snovi, ki so strukturni elementi celičnih sten pri glivah in nekaterih rastlinah. V črevesju delujejo lokalno, aktivirajo celice imunskega sistema in spodbudijo njegovo delovanje. Eden najbolj prepoznavnih izdelkov za otroke na slovenskem trgu je Imunoglukan P4H.
- **Probiotiki in prebiotiki:** Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki ustvarjajo primerno mikrofloro v črevesju. Prebiotiki so neprebavljive snovi, ki spodbujajo rast koristnih bakterij, ki so normalno prisotne v črevesju. Na imunski sistem vplivajo neposredno in posredno.
- **Izdelki na osnovi ameriškega slamnika (škrlatne ehinaceje):** Te izdelke uporabljamo predvsem pri akutnih okužbah, saj je njihov preventivni učinek na ponavljajoče se okužbe omejen. Dolgotrajna uporaba teh izdelkov ni priporočena.
- **Kolostrum:** Kolostrum s svojo raznoliko in dragoceno sestavo predstavlja nepogrešljivo življenjsko popotnico za rast, vitalnost in zdravje. Vsebuje imunske in rastne faktorje, aminokisljine, minerale in vitamine.
- **Minerali (zlasti cink in selen):** Vsebnost cinka in selena v živilih dokazano vpliva na optimalno delovanje imunskega sistema.
- **Vitamini (vitamini C, A in E):** Vitamin C ima tudi pomembno vlogo pri zdravljenju akutnih in ponavljajočih se okužb dihal. Sinergijski učinek vitamina C in glukana (Imunoglukan P4H) krepi imunski sistem.

Imunoglukan P4H in njegova uporaba pri otrocih

Imunoglukan P4H je dobrodošla pomoč za otroke, ki:

- pogosto zbolevajo zaradi virusnih in bakterijskih okužb
- se velikokrat zdravijo z antibiotiki
- jim zaradi stresa in napora oslabi telesna odpornost

Primeren je za diabetike in osebe z alergijami. Ne vsebuje glutena.

Imunoglukan P4H, ki vsebuje biološko aktivne polisaharide, je eden najbolj prepoznavnih in učinkovitih izdelkov za otroke, ki aktivirajo naravno obrambo imunskega sistema. Na voljo je v obliki **sirupa** in **kapsul**. Njegova aktivna učinkovina je prečiščen imunoglukan, ki aktivira delovanje imunskega sistema. Na poseben patentiran način je pridobljen iz gob *Pleurotus ostreatus* (bukov ostrigar). Te učinke okrepita še **vitamin C**, ki je dodan sirupu, in **mineral cink**, ki je poleg vitamina C dodan kapsulam.

Imunoglukan P4H sirup je primeren za otroke od 3. leta starosti (dajemo ga lahko tudi otrokom po dopolnjenem prvem letu starosti, če tako svetuje zdravnik), **Imunoglukan P4H kapsule** pa so primerne za starejše otroke. Da bi dosegli želeni učinek, mora otrok Imunoglukan P4H uživati v priporočenih dnevni odmerkih. Pri akutnih stanjih ali ob začetku okužbe se lahko dnevni odmerek poveča.

Navodila za uporabo

Imunoglukan P4H začnite jemati med obdobjem večje pojavnosti infekcijskih bolezni še posebej pa takrat, ko začitite, da bi lahko zboleli.

Priporočamo vam, da Imunoglukan P4H jemljete na prazen želodec, in sicer dnevno 1 do 3 kapsule ali 1 ml sirupa na 5 kg telesne mase, vsaj 2 do 4 tedne.

Povzeto po: Pleuran, Vodnik za starše