

Czy wiesz, że....

- **Dzieci są bardziej podatne niż dorośli na zakażenia górnych dróg oddechowych**

Zakażenia górnych dróg oddechowych to jedna z najczęstszych dolegliwości wieku dziecięcego. Uważa się, że ponad 80% maluchów co najmniej raz w życiu przebyło taką infekcją. Skąd podatność na choroby dróg oddechowych? Ma na to wpływ wiele czynników, a najważniejsze z nich to odmienna budowa układu oddechowego i niedojrzałość układu odpornościowego (immunologicznego). Drogi oddechowe dzieci są wąskie i krótkie, wyściełane łatwo przepuszczalną błoną śluzową; charakteryzuje je także mało sprawny aparat rzęskowy, odpowiedzialny za eliminację drobnoustrojów. Natomiast niedojrzałość immunologiczna związana jest z niskim poziomem przeciwciał w okresie poporodowym, których liczba powoli wzrasta z wiekiem. Do przyczyn zakażeń dróg oddechowych u dzieci zaliczyć możemy również niekorzystne warunki społeczno-ekonomiczne oraz nieprawidłową pielęgnację dziecka - przegrzewanie, brak spacerów oraz ubogą w witaminy i minerały dietę.

- **Dziecko w pierwszym roku życia jest najbardziej narażone na zakażenia**

W ciągu pierwszych trzech miesięcy życia noworodek ma przeciwciała (immunoglobuliny) klasy IgG przekazane od matki. Jest to jedyne przeciwciało, które może przejść z łożyska matki do rozwijającego się płodu. Jednak w kolejnych miesiącach stopniowo je traci, w dodatku wytwarza bardzo mało przeciwciał klasy IgA, które transportowane są w wydzielinach do powierzchni śluzowych i odgrywają kluczową rolę w obronie przed infekcjami. Pomiędzy 6. a 12. miesiącem życia występuje tak zwana luka odpornościowa. Niemowlę w tym czasie ma obniżony poziom przeciwciał obu klas (IgG, IgA) przez co jest podatne na różnego rodzaju zakażenia. Układ immunologiczny dojrzewa powoli, osiągając pewną dojrzałość w okolicach 6. roku życia, ale taką jaką mają dorośli, zdobywa dopiero w wieku 15 lat – tłumaczy dr n. med. Alicja Karney, ekspert programu „Zdrowa ONA” i dodaje - Niedojrzałość immunologiczna jest związana z fizjologicznym obniżeniem stężenia immunoglobulin (przeciwciał) oraz limfocytów T i B odpowiedzialnych za walkę z drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami).

- **Karmienie piersią ma bardzo korzystny wpływ na odporność dziecka**

Nie od dziś wiadomo, że im dłużej dziecko karmione jest mlekiem matki, tym lepiej dla niego. Dlaczego tak się dzieje? Mleko matki zawiera liczne czynniki przeciwbakteryjne działające bezpośrednio na błony śluzowe przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i moczowych. Najistotniejsze z nich to laktoferyna, lizozym i wydzielnicza immunoglobulina (sIgA), która jest produkowana w gruczołach sutkowych matki w momencie ekspozycji kobiety na drobnoustroje. Niemowlę w ten sposób ma zapewnioną odporność bierną przeciwko antygenom, z którymi matka miała kontakt. Laktoferyna wiąże żelazo, które jest potrzebne bakteriom do wzrostu, w związku z czym zmniejsza rozwój bakterii, natomiast lizozym powoduje rozpad komórek bakterii. Kwasy tłuszczowe zawarte w mleku kobiecym mają właściwości niszczenia wirusów, bakterii i pierwotniaków. Karmienie piersią daje korzyści bezpośrednio, czyli takie, które występują w trakcie jego trwania oraz długotrwałe (długofalowe), występujące po zakończeniu karmienia. Do tych pierwszych należy: stymulacja dojrzewania i rozwoju motoryki przewodu pokarmowego, usprawnianie systemu ochrony przeciwbakteryjnej oraz obrona przed ostrymi zakażeniami. W dalszych latach życia dziecka karmionego piersią występuje niższe ryzyko zachorowania między innymi na alergie, otyłość, cukrzycę typu I i II, nowotwory.

- **Wirusy najczęściej atakują górne drogi oddechowe**

Narządy, które najczęściej są atakowane podczas infekcji wirusowej to: nos, gardło, krtań, czasem uszy. Dlaczego? Około 80-90% zakażeń górnych dróg oddechowych u dzieci wywołanych jest przez takie wirusy, jak: rynowirusy, koronawirusy, wirus RS, grypy (typ A i B), para grypy (typ 1,2,3), adenowirusy, enterowirusy. Po wnikięciu do ustroju wirusy pokonują bariery ochronne – skórę i błony śluzowe, a następnie mnożą się w komórkach grudek chłonnych, po czym atakują komórki nabłonka urzęsionego, który wyściela nosogardło i powodują ich martwicę oraz złuszczenie. Uszkodzeniu ulega również aparat rzęskowy oraz komórki kubkowe w obrębie gruczołów produkujące substancje obronne przed drobnoustrojami.

- **Kwasy omega 3 i 6 zawarte w diecie mają działanie profilaktyczne**

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3 i 6 dostarczane są do organizmu razem z pożywieniem. Eksperci zauważyli, że poza korzystnym wpływem tych substancji na układ krążenia i poprawę pracy serca, wzmacniają mechanizmy obronne organizmu, a po przebytej chorobie wspomagają regenerację organizmu. W jakich produktach się znajdują? Przede wszystkim w rybach – łosiosiu, śledziach, makreli, pstrągu, ale również w orzechach włoskich, soi, słoneczniku.

- **Trwają badania nad probiotykami**

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, które według pierwszych opinii ekspertów dostarczane w odpowiedniej dawce mają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Działają one poprzez układ immunologiczny związany z przewodem pokarmowym. Aktywują mechanizmy przeciwzapalne – produkcję przeciwciał naturalnych, działanie makrofagów, komórek NK (natural killer), które posiadają zdolność do spontanicznego zabijania docelowych komórek. Celem ataku komórek NK są głównie komórki nowotworowe oraz komórki zainfekowane wirusami. Efekt probiotyków zależy od konkretnego gatunku. Podkreślić trzeba jednak, że wymagają one długotrwałego stosowania w takich samych dawkach, jak w badaniach klinicznych. Pozostaje nam więc czekać na dalsze wyniki badań i wytyczne ekspertów, nad którymi nadal trwają prace.

- **Częste infekcje – warto pomyśleć o lekach immunostymulujących**

Jeśli ty bądź twoje dziecko często chorujecie, warto zasygnalizować ten problem lekarzowi rodzinnemu lub pediatrze. Na rynku dostępne są preparaty aktywizujące układ odpornościowy i pełniące rolę prewencyjną. O ich zastosowaniu i sposobie dawkowania decyduje lekarz. Jeśli infekcje są trudne w leczeniu i nawracające, konieczna może się okazać wizyta u immunologa, który zleci odpowiednie badania.