31 Οκτωβρίου 2021

Έτσι θα δυναμώσετε την άμυνα του παιδιού

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Φέτος τον χειμώνα με την ταυτόχρονη παρουσία του κορωνοϊού, της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος, το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών μάλλον χρειάζεται μια ενίσχυση – Δείτε έξι απλούς τρόπους για να την κάνετε και βοηθήστε τα παιδιά σας να παραμείνουν υγιή.

Καθώς διανύουμε ήδη το δεύτερο σχολικό έτος υπό τη σκιά της πανδημίας, πολλοί γονείς αναρωτιούνται πώς μπορούν να κρατήσουν τα παιδιά τους υγιή και αν υπάρχουν τρόποι να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα για να αντιμετωπίσουν την COVID-19 και άλλες ασθένειες.

Η απάντηση, λοιπόν, είναι θετική, γεγονός είναι, όμως, πως δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις. Ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσουμε ανθεκτικό και αποτελεσματικό το ανοσοποιητικό σύστημα ενός ατόμου είναι, βασικά, να κάνουμε τα απαραίτητα βήματα για να είναι υγιές. Ποια είναι αυτά; Η Δρ. Claire McCarthy, MD από το Πανεπιστήμιο Harvard εξηγεί:

Η υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και άπαχη πρωτεΐνη, γαλακτοκομικά προϊόντα ή κάποια άλλη πηγή ασβεστίου και υγιεινά λιπαρά. Ανάμεσα στα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται είναι τα επεξεργασμένα, αυτά που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα και ανθυγιεινά λιπαρά, όπως τα κορεσμένα που βρίσκονται ζωικά προϊόντα. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν πρέπει να τρώει ποτέ μπισκότα ή παγωτό, αλλά αν θέλετε να παραμείνει υγιές σίγουρα δεν πρέπει να τα καταναλώνει καθημερινά.

Επίσης, υπάρχουν αρκετά συμπληρώματα που υποστηρίζουν ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και παρόλο που σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν μια υγιεινή διατροφή, αν ένα παιδί αρνείται να φάει λαχανικά ή

άλλα υγιεινά τρόφιμα, μια πολυβιταμίνη με σίδηρο ίσως να είναι καλή ιδέα. Σε κάθε περίπτωση, οι γονείς οφείλουν να συμβουλευθούν τον παιδίατρο.

Ο επαρκής ύπνος

Ο ύπνος μάς αναζωογονεί και «φορτίζει» τις μπαταρίες μας. Η ποσότητα του ύπνου που χρειάζεται ένα παιδί ποικίλει ανάλογα με την ηλικία (12-16 ώρες για τα βρέφη, 8-10 για τους εφήβους), αλλά και από παιδί σε παιδί (κάποια παιδιά χρειάζονται περισσότερο ύπνο από τα άλλα). Οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν ένα υγιεινό μοτίβο ύπνου περιορίζοντας τον χρόνο στις οθόνες -για τους εφήβους οι ηλεκτρονικές συσκευές θα πρέπει να κλείνουν 1-2 ώρες πριν την ώρα του ύπνου και κατά προτίμηση να μη βρίσκονται εντός του υπνοδωματίου κατά τη διάρκεια της νύχτας- και διατηρώντας ένα τακτικό πρόγραμμα.

Η άσκηση και η δραστηριότητα

Η άσκηση μάς κρατά υγιείς και μειώνει τις πιθανότητες ασθενείας. Τα παιδιά θα πρέπει να είναι πραγματικά δραστήρια τουλάχιστον μία ώρα καθημερινά, είτε κάνοντας κάποιο άθλημα, είτε παίζοντας στην παιδική χαρά είτε πηγαίνοντας για έναν περίπατο. Βέβαια, όσο περισσότερο, τόσο το καλύτερο, αλλά αν το παιδί αθλείται συστηματικά, διασφαλίστε ότι η προπόνηση δεν καταλαμβάνει ώρες από τον ύπνο του ή δεν οδηγεί σε burnout, στοιχεία που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Η διαχείριση του στρες

Το στρες μάς κάνει λιγότερο υγιείς και περισσότερο επιρρεπείς στις λοιμώξεις. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά έχουν αρκετό χρόνο για να παίξουν, να ασχοληθούν με δραστηριότητες και ανθρώπους που τα κάνουν να περνούν καλά. Περάστε χρόνο μαζί τους σαν οικογένεια και δημιουργήστε ευκαιρίες για να συζητήσουν μαζί σας οτιδήποτε μπορεί να τα απασχολεί. Η πανδημία έχει προκαλέσει σε πολλά παιδιά κατάθλιψη ή άγχος, επομένως αν ανησυχείτε για τη διάθεση ή τη συναισθηματική υγεία του παιδιού σας καλό θα είναι να συμβουλευθείτε τον γιατρό.

Η χορήγηση των απαραίτητων εμβολίων

Η ανοσοποίηση προστατεύει από κάθε είδους ασθένεια, γι’αυτό και θα πρέπει να ακολουθείτε πιστά το πρόγραμμα που έχει θέσει ο παιδίατρος για τα εμβόλια. Το εμβόλιο της γρίπης, για παράδειγμα, συστήνεται να λαμβάνεται σε ετήσια βάση από την ηλικία των έξι μηνών και άνω και, μάλιστα, φέτος είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς όχι μόνο ο συνδυασμός γρίπης και κορωνοϊού είναι τρομακτικός, αλλά και κάθε σύμπτωμα κρυολογήματος φέτος τον χειμώνα σημαίνει χαμένες σχολικές ώρες εν αναμονή των αποτελεσμάτων των εξετάσεων. Σημαντικό είναι, επίσης, να εμβολιαστεί ολόκληρη η οικογένεια για την COVID-19.

Οι απλές προφυλάξεις

Όλα τα μέλη της οικογένειας μπορούν να πάρουν τις απλές προφυλάξεις για να παραμείνουν υγιείς. Πλύνετε τα χέρια σας, καλύψτε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, μείνετε όσο μπορείτε μακριά από ανθρώπους που έχουν αρρωστήσεις, φοράτε μάσκες ειδικά σε εσωτερικούς χώρους με μεγάλο συνωστισμό. Τέλος, αν το παιδί σας έχει ένα πρόβλημα υγείας που καθιστά δυσκολότερη την καταπολέμηση μιας λοίμωξης από οργανισμό, επικοινωνήστε με τον παιδίατρο για τυχόν επιπλέον προφυλάξεις που ίσως πρέπει να πάρετε.

Πηγή: ygeiamou.gr