

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Ovlivňuje nástup do kolektivního zařízení imunitu?

Pokud se rozhodneme, že budeme jistým způsobem imunitu ovlivňovat, nelze s tím začít až těsně před nástupem do školky či školy, ale je třeba na to myslet již v době těhotenství.

Imunitní systém u dětí se totiž rozvíjí již od samého počátku jejich vývoje ještě jako plodu v těle matky.

Imunitní systém se dědí, a protože se skládá z mnoha součástí, je i jeho dědičnost velmi komplexní. Větší pozornost se musí správnému vývoji dítěte věnovat v rodinách, jejichž členové jsou opakovaně nemocní či alergičtí, a zvláště tam, kde již byla u některých členů rodiny diagnostikována porucha imunity. Ovšem ani rodiny, kde jsou všichni zdraví, by neměly prvky zdravého způsobu života zanedbávat, neboť některé poruchy imunity mohou na genetickém podkladě vzniknout v rodině nově.

V době těhotenství

je velmi důležité, aby matka byla po stránce psychické i fyzické v pohodě. Imunitní systém je těsně spojen se systémem nervovým, oba mají společnou řadu různých aktivních molekul a úzce spolupracují. I po této stránce je velmi přínosné zabezpečit ideální podmínky pro dobrý vývoj imunitního systému plodu.

Po stránce fyzické je třeba respektovat zásady správné životosprávy. Zvláště v rodinách s alergiemi je třeba dodržovat správnou a nedráždivou stravu. Rozhodně je třeba se v těhotenství vyvarovat kouření, pití alkoholu či požívání drog. Do správné životosprávy v těhotenství patří i adekvátní cvičení a příprava na porod.

Sám porod může přispívat správnému vývoji imunitního systému. Nejlepší je nejpřirozenější cesta, tj. přirozený porod dítěte. Nicméně v současné době je medicína na takové úrovni, že ani u dětí narozených císařským řezem či nedonošených apod. není třeba se obávat velkých problémů s imunitním systémem, pokud nemají poruchu imunity vrozenou. Samozřejmě existují výjimky a je řada dětí, zvláště v kategorii nedonošených, jež budou vyžadovat zvláštní péči.

Období novorozenecké

a časné kojenecké je z hlediska příštího vývoje dítěte a jeho nástupu do kolektivu nejdůležitější. Imunitní systém je totiž v době narození připraven na svou funkci, kterou se však ještě nenaučil, a valnou část tohoto učení musí zvládnout v raném období. Setkává se s řadou tzv. antigenů, se kterými musí reagovat, a poprvé se setkává s infekcemi, jež ho budou doprovázet celý život (se zvýšenou frekvencí právě v době nástupu do školky a školy).

S imunitním systémem novorozence je třeba zacházet šetrně. Tato šetrnost je již zahrnuta v našich zvyklostech v péči o malé děti a v naší republice je stále na dobré úrovni. Dítě má být uspokojeno v potřebách spánku, bdění, adekvátních aktivit a jídla. Nejlepším způsobem, jak podporovat v tomto

období imunitní systém dítěte, je vyhovět dítěti. Nejlepší stravou je kojení, obsahující součásti imunitního systému matky, které překlenou období, kdy novorozenecký systém ještě nedospěl plné funkčnosti. Nicméně současný způsob zpracování kravského mléka určeného novorozencům je také vyhovující a není třeba propadat panice při případných problémech s kojením. Dostatek spánku, nevystavování dítěte zbytečným infekcím, sledování jeho stavu, pravidelné návštěvy poradny, to vše přirozeně patří k podpoře zdraví dítěte i jeho imunitního systému.

Ve věku kojeneckém je třeba klást důraz na stravu. Dodržování správného zavádění kravského mléka, zeleninových, ovocných a obilných příkrmů ve správnou dobu se později určitě odrazí v jeho imunitních schopnostech.

Kojenec v kolektivu

K vystavení kolektivu může u některých dětí dojít již v raném kojeneckém období. Z hlediska imunity to není žádoucí. Pokud je to však nutné, je třeba dbát na to, aby do kolektivu bylo předáváno dítě zdravé, pokud možno očkované základními vakcínami, a omezovat pobyt v zařízení na co nejkratší dobu.

Velmi důležitou, ale stále opomíjenou zásadou je fakt, že nemocné dítě - i když jen mírně - do kolektivu nepatří. Mírné virózy postihující respirační trakt jsou v dětském kolektivu velmi nakaživé, šíří se lavinovitě kapénkovou infekcí a opakovaně zasahují děti, které nejsou z předchozího infektu dobře vyléčeny a neprošly dostatečně dlouhou rekonvalescencí. Každá, i mírná infekce dýchacích cest tyto cesty poškozují a otevírá bránu dalším infekcím.

Mírná onemocnění mohou být přínosem!

Pokud dítě v kojeneckém věku do kolektivu nemusí, je to pro ně přínosem. Ve druhém a ve třetím roce však již potřebuje i kontakt s vrstevníky, jež by mu měl být - i z hlediska postupného, mírného setkávání se imunitního systému a infekčních činitelů - umožněn. Mírným onemocněním se v tomto období nelze vyhnout, jsou dokonce pro imunitu v určitém směru přínosná. Dítě si tím totiž utváří a moduluje své imunitní schopnosti a vytváří si imunitní paměť, kterou bude dále potřebovat.

Pokud dítě onemocní, je třeba, aby stonalo v klidu s dlouhou rekonvalescencí. Pokud je onemocnění vážnější a je odhalen zdroj infekce a průběh vyžaduje léčbu antibiotiky, je možné tyto léky nasadit - nicméně ne jako léky první volby a hlavně ne ihned, aby imunitní systém v prvních dnech onemocnění dostal vůbec šanci se s infekcí poznat, začít na ni reagovat a posléze ji zlikvidovat. Rozhodnutí o léčení jsou někdy velmi složitá a je nutná úzká spolupráce s dětským lékařem.

Důležitý je režim dne

V batolecím a posléze i předškolním období je třeba dbát nadále na řádný režim dne a prevenci špatných návyků a alergií. Možné alergie je vhodné diagnostikovat včas. Nejlepší léčba alergií je ta, která zamezí styku alergenu s dítětem - k tomu je ovšem třeba alergen znát. V současné době je řada možností, jak alergeny rozpoznat, ale mnohdy se ani po společné snaze rodičů a lékařů nepodaří původce alergie najít.

Pro všechny alergiky - ale i zdravé děti a jejich rodiny - je třeba dodržovat určité zásady omezující vznik alergií. K základním patří nekuřáctví v rodině, zdravé, větrané prostředí bez koberců, péřových pokrývek. Důležitá je i vhodná strava.

Výběr zvířete do rodiny by měl být dobře uvážen. Pokud již dítě má zvířátko, na které je fixováno, a prokáže se, že je na ně alergické, bude mu ubližováno v obou případech. Když si zvířátko ponechá, bude vystavováno opakovaným alergickým reakcím, pokud mu je odebereme, může dojít k extrémnímu stresu, což opět neprospívá ani imunitnímu systému.

Nástup do mateřské školy

Většina našich dětí přichází ve třech letech do mateřské školy. Pobyt ve školce je třeba dobře připravit, s dítětem probrat, vybrat dobré předškolní zařízení a připravit si možnosti na určité přechodné období, kdy bude třeba dítě na školku zvyknout a umožnit mu v případě onemocnění řádnou rekonvalescenci. Postupné zvykání je většinou přínosné pro obě strany.

Do školky je vhodné nastupovat v pozdních jarních nebo podzimních měsících, kdy je dítě otužilé a není uprostřed období infekcí. Také režim vstávání je v našich podmínkách velmi nešťastný a zvláště v zimě velmi zatěžující. Pokud to rodinný režim umožňuje, je velmi přínosné budit dítě v jeho přirozeném čase, nechat ho posnídat, pohrát a potom odvést do školky.

Pokud dítě do školky nechodí, je vhodné je tam zapsat alespoň v posledním předškolním roce. Z principů fungování imunity vyplývá, že pokud se imunitní systém s infekcí nesetká, nereaguje na ni v pozdějších expozicích dostatečně účinně. Proto je vhodné, aby se dítě s některými infekcemi setkal před nástupem do školy, kdy je chybění při vyučování problémem.

Období stonání je normální

Pobyt v kolektivu - vhodně zvolený a ve vhodnou dobu - je pro většinu dětí přínosný a neměl by být provázen zásadními problémy. Určitým obdobím stonání projde každé dítě. Jedná se o normální jev, který by však měl být přechodný a s věkem se lepší. Zdravé děti není žádoucí nějak zvlášť připravovat a dávat jim různé přídavky ke stravě či léky. Normální vyvážená strava obsahuje v přirozené formě vše, co dítě potřebuje. U zdravých dětí bez poruch imunitního systému, u nichž probíhá adaptace na kolektiv bez problémů nebo jen s menšími problémy, není třeba zásadně do tohoto procesu zasahovat.

Poruchy imunity

se mohou dle své závažnosti projevit v různém věku. Pokud se projeví ještě před nástupem do kolektivu, je třeba postupovat v úzké spolupráci s obvodním lékařem a imunologem. Podle závažnosti onemocnění je možné o nástupu do kolektivu uvažovat podle určitých pravidel, v některých vzácnějších případech je nutno nástup do kolektivu odložit až do školního věku či až do doby po zásadní léčbě poruchy imunity.

Pokud se případná porucha imunity projeví právě v opakovaných infekcích při nástupu do kolektivu, je opět třeba se obrátit na obvodního lékaře a jeho prostřednictvím na imunologa. Imunologické vyšetření je nyní široce dostupné a u dětí s opakovanými infekty při nástupu do kolektivu je plněn indikováno. V tomto případě by také nemělo být úzce specializované. Mělo by totiž rozhodnout, zda se jedná o mírnou či závažnou poruchu v oblasti protilátek či buněk imunitního systému, nemělo bypomenout i některé skryté alergie a mělo by se dotknout i dalších možných příčin opakovaných onemocnění.

Tyto příčiny mohou být někdy nenápadné. Mezi nejčastěji opomíjené patří v dětském věku nejružnější nesnášenlivosti složek potravy, hlavně kravského mléka a lepku, které se někdy

neprojevují typickými zažívacími problémy, ale i opakovanými infekcemi, např. záněty středouší.

Dále to bývají chronické zdroje infekce, např. v neošetřených zubech nebo oblasti nosohltanu (např. zvětšené nosní mandle). Čím je dítě mladší, tím častěji se mohou objevit i další příčiny pediatrické, jako jsou různé vrozené vady a jejich důsledky.

Co je na prvním místě

V těchto případech platí opět zásada dobré spolupráce s lékaři, aby byla co nejdříve stanovena diagnóza. Návštěva lékaře a určení problému je na prvním místě. Rozhodně by na prvním místě neměly být různé podpůrné systémy a propagované přípravky na poruchu imunity, které jsou nyní na našem trhu široce nabízeny. Bez určení pravé povahy problému jsou totiž tyto látky většinou neúčinné a mohou správné určení původu obtíží jen oddálit. Všechny léky zasahující do imunitního systému by měly být vždy - a v dětském věku zvláště - konzultovány s lékařem a užívány s rozmyslem. Pro současnou dobu je příznačné nadužívání nejrůznějších podpůrných preparátů, z nichž většina nemá u dětí své opodstatnění. V našich podmínkách se nesetkáváme s deficitem některých látek, jako jsou vitaminy, minerály či stopové prvky. Toto všechno je u normálního dítěte obsaženo ve stravě. Setkáváme se spíše s opačnými extrémy, kdy mají např. děti stravy s převahou cukru příliš, mají málo pohybu a opakované infekce pramení z nerovnováhy, ne však z deficitu složek potravy. Dříve, než se v rodině přistoupí k úvahám o nasazení podpory imunity, je třeba upravit celý životní režim.

Příprava dítěte na vstup do kolektivu je úkol dlouhodobý. Hlavním přínosem je výchova dítěte a dodržování zdravého životního režimu celé rodiny. Hlavními překážkami jsou situace, kdy je dítě v kolektivu předčasně, kdy je v bludném kruhu opakovaných infekcí a dále situace, kdy má dítě opravdu poruchu v imunitním či jiném systému, a ta je podkladem jeho problémů. V prvním případě je nutné upravit celkový režim, v druhém případě spolupracovat s lékaři. K podpoře imunity je třeba přistupovat velmi obezřetně a v každém případě po poradě s odborníky.

Autorka je primářka Ústavu imunologie FN Motol a 2. LF UK v Praze.

Zdroj: Rodina