



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

# IKIMOKYKLINIO AMŽLAUS VAIKŲ

## IMUNITETAS

### **KAS YRA IMUNITETAS?**

Imunitetas – tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo infekcijų ir nuo kitų genetiškai jam svetimų medžiagų. Tai – organų, ląstelių ir biologiškai aktyvių medžiagų sistema, kurios užduotis apginti nuo visko, kas genetiškai svetima. Imuninę sistemą galima „treniruoti“ ir ją stiprinti. Gali būti tam tikras paveldimas polinkis sirgti kai kuriomis ligomis, pavyzdžiui, alerginėmis, autoimuninėmis ar onkologinėmis ligomis. Tačiau nuo gyvenimo būdo ir imuninės sistemos veiklos priklausys, ar tos ligos pasireikš gyvenimo eigoje. Imuninė sistema visiškai susiformuoja tik apie dvyliktus gyvenimo metus.

### **IKI 3 METŲ IMUNITETAS YRA SILPNIAUSIAS:**

Norint, kad vaikui formuotųsi imunitetas ir imuninė atmintis, pradžioje jo organizmas turi susidurti su virusais ir bakterijomis. Ir tik pakartotinai susidurdamas su infekcijų sukėlėjais jis jau turės imunitetą – imuninę atmintį ir vaiko organizmas galės greičiau ir lengviau pašalinti svetimą virusą ar bakteriją. Laikoma, kad vaikams sirgti 5-8 kartus per metus yra normalu, jei vaikas serga dažniau – reikėtų sunerimti. Vaikų imunitetas yra silpniausias iki 3 metų, tokio amžiaus vaikams imunitetas dar tik formuojasi, dėl to maži vaikai dažnai serga. Iš dalies galime daryti įtaką vaiko pasyviai imunitetui, jei mama maitina vaiką krūtimi. Gimęs naujagimis turi pasyvų imunitetą. Iš mamos per virkštelę jis gauna antikūnus. Pasyvus imunitetas natūraliai baigiasi, kai vaikui sueina apie pusę metų. Todėl dažniausiai vaikai iki pusės metų neserga.

### **ALERGINĖS REAKCIJOS**

Daugybės vaikų imuninė sistema pernelyg jautriai reaguoja į aplinkoje esančius alergenų, todėl negali taip stipriai reaguoti į aplinkoje esančius virusus, bakterijas ir kitus infekcinių ligų sukėlėjus. Tyrimai rodo, kad alerginės ligos mažina apsaugą nuo infekcinių ligų. Alergiškų vaikų yra labai daug. Skaičiuojama, kad per paskutinį dešimtmetį alerginio rinito (rinokonjunktyvito) diagnozių skaičius galėjo išaugti net apie 30 proc.

Kitas svarbus aspektas – šiuolaikiniai vaikai per mažai juda, dažnai nesveikai ir nesubalansuotai maitinasi, patiria daug streso. Paskutinės tendencijos ypatingai nedžiugios – gali būti, kad nutukusių vaikų skaičius pandemijos laikotarpiu galėjo išaugti net dvigubai. Nesveika mityba, svarbių maistinių medžiagų trūkumas, didelis stresas, per mažas judrumas taip pat silpnina imuninę sistemą.

Beje, pernelyg sterili aplinka, stiprūs buitiniai valikliai ir dezinfekantai irgi daro savo – nurodoma, kad tuomet imuninė sistema negauna pakankamai darbo kovoti su bakterijomis ir virusais, kurių aplinkoje tiesiog nėra. Tokiu atveju imuninė sistema pernelyg jautriai pradeda reaguoti į kitas medžiagas, kad ir augalų žiedadulkes, kurias klaidingai palaiko organizmui svetimomis ir žala galinčiomis padaryti medžiagomis. Taigi tokie atradimai rodo, kad šiuolaikiniai vaikai dažniau infekcinėmis ligomis serga ne tik dėl to, kad dauguma jų lanko darželius – kolektyvus, kuriuose dar nebrandžią imuninę sistemą turinčiam vaikui susirgti daug lengviau, bet ir dėl to, kad daugybė vaikų serga alerginėmis ligomis, kurios gali susilpninti normalų imuninį atsaką į organizmą patenkančius infekcijos sukėlėjus.

## KAIP FORMUOJASI VAIKO IMUNITETAS?

Darželius lankantys vaikai neišvengiamai sirgs – vieni rečiau (galbūt vieną kartą per metus), kiti dažniau: tėveliai tam turi pasiruošti. Taip formuojasi vaiko imunitetas ir, tikėtina, kad vaikui išėjus į mokyklą jis sirgs tikrai rečiau, kad jo imunitetas jau bus pasiruošęs kovoti su infekcinėmis ligomis.

Šiuo metu šeimos gydytojai dažnai sulaukia tėvelių klausimų, ar jie galėtų paskirti kažką tokio, kas greitai ir veiksmingai sustiprintų vaikų imunitetą. Deja, tačiau tokie preparatai tiesiog neegzistuoja, nes vaikų imuninė sistema – sudėtingas ir dar nebrandus apsaugos kompleksas, kurį reikia stiprinti ištikus metus, o ne tik susirgus.

### VAIKO IMUNITETĄ TĖVAI GALI VEIKTI ŠIOMIS PRIEMONĖMIS:

- + **Skiepai.** Vakcinų dėka, vaiko imunitetas atpažins ligos sukėlėjus ir nesusirgs arba susirgs lengva forma.
- + **Mityba.** Geriausia, kad vaikas visko gautų su įvairiu maistu. Kad valgytų mėsos, daržovių, vaisių, uogų, pilno grūdo duonos, kad gertų švarų vandenį. Vitaminas D yra reikalingas gerai bendrai organizmo būklei, taip pat užtikrinti spartų vaikų kaulų augimą ir gerą dantų būklę. Įrodyta, kad mityba veikia imunitetą. Formuojant imunitetą dalyvauja žarnyno mikroflora. Vaikai turi valgyti įvairų maistą, reguliariai.
- + **Grūdinimas.** Grūdinti vaiką reikia pradėti palaipsniui – maudant galima pora laipsnių šaltesniu vandeniu apipilti kojas. Žinoma, grūdinti galima, kai vaikas sveikas, kai neserga.
- + **Dienotvarkė, režimas.** Vaikas turi būti išsimiegojęs, turi žinoti, kada keliasi, kada valgo pusryčius, kada pamokos, kada sportas. Režimas ir poilsis labai svarbu imunitetui.
- + **Švari aplinka.** aplinkos tarša silpnina imunitetą, todėl mieste, o ypač prie judrių gatvių, gyvenantys vaikai bent atostogauti turėtų kaime, prie jūros, laisvalaikį leisti gamtoje.
- + **Išgydyti lėtines infekcijas.** Nuolat rusenanti lėtinė infekcija eikvoja organizmo resursus. Pavyzdžiui, padidėję adenoidai. Norint paveikti imunitetą, reikia išgydyti lėtinę infekciją, jei reikia – pašalinti adenoidus.
- + **Mažiau streso.** Vaikai individualūs, bet kai kurie vaikučiai nenori eiti į darželį, į mokyklą, ten susiduria su daug streso. Stresinė aplinka daro įtaką imunitetui, o eiti į darželį, keltis anksti vaikui yra stresas, tai silpnina imunitetą.
- + **Higiena.** Sumažinti sergamumą infekcinėmis ligomis galima tinkama higiena. COVID-19 pandemija davė gerų pamokų, kad reikia plauti rankas. Vaikui įskiepijus higienos įpročius, galima sumažinti sergamumą, ypač žarnyno infekcijomis.

Parengta pagal sveikaszmogus.lt ir manodaktras.lt straipsnius, visuomenės sveikatos specialistė  
Simona Gelžinienė

