



Jak připravit dětskou imunitu na nový školní rok? Základem není lékárna, ale spánek, pohyb a čas na zotavení.

Začátek školního roku každoročně představuje pro rodiče období obav z opakujících se respiračních infekcí. Podle odborníků z České lékařské společnosti J. E. Purkyně (ČLS JEP) však zdravý dětský organismus žádnou speciální preventivní „imunitní kúru“ před nástupem do kolektivu nepotřebuje. Imunitní systém se vyvíjí fyziologicky a přirozená konfrontace s běžnými patogeny je nedílnou součástí jeho zrání. Mnohem významnější roli než cílená suplementace hraje dostatek pohybu, spánku, vyvážená strava, a dostatečně dlouhá rekonvalescence po nemoci.

„Ve společnosti stále přetrvává mylná představa, že zdravému dítěti musíme imunitu aktivně posilovat. Pokud je však dítě primárně zdravé, jeho imunita žádnou farmakologickou podporu nevyžaduje. Imunitní systém se vyvíjí přirozeně – prostřednictvím správné výživy, spánkové hygieny, kontaktu s vrstevníky a také zvládáním běžných infekcí, se kterými se v kolektivu setkává,“ vysvětluje doc. MUDr. Markéta Bloomfield z České společnosti alergologie a klinické imunologie ČLS JEP.

Rodiče přitom nemusí podléhat obavám při opakovaném výskytu onemocnění během podzimní a zimní sezóny. U dětí předškolního věku je zcela normální, pokud prodělají až osm lehkých respiračních infekcí za rok. Pokud se jedná o nekomplikované infekce horních cest dýchacích, mezi nimiž dítě fyzicky i psychicky dobře prospívá a po vyléčení se plnohodnotně vrací do běžného režimu, nejde o poruchu obranyschopnosti, nýbrž o standardní fyziologický vývoj.

S obavami rodičů se v ordinacích každoročně setkávají i praktičtí pediatři před nástupem dětí do škol a mateřských škol. *„V ordinacích často slyšíme dotazy, jaký zázračný přípravek dětem nasadit, aby ve školce nebo ve škole nebyly nemocné. Naší nejčastější radou je především přirozená péče o zdraví, psychická pohoda, trpělivost a zdravý selský rozum. Imunita se buduje postupně a dítě si těmito fázemi zkrátka musí projít. Důležitější než drahé doplňky z lékárny je pro děti dostatek spánku, dostatečný pobyt venku a vyvážený jídelníček,“* doplňuje MUDr. Alena Šebková, předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP.

5 pravidel pro podporu dětské imunity před začátkem školního roku

- 1. Mějte střízlivý pohled na doplňky stravy:** Zdravé dítě nevyžaduje preventivní imunomodulaci pomocí volně prodejných přípravků. Klíčem je pestrá strava, pohyb na čerstvém vzduchu, kontakt s vrstevníky a dobrá spánková hygiena. Pokud se rodiče po konzultaci s praktickým dětským lékařem rozhodnou pro suplementaci, jako vhodná podpora se u vybraných dětí jeví betaglukany, echinacea či kolostrum. Vitamin D má své místo především v podzimních a zimních měsících.
- 2. Nepodceňujte spánkový režim a omezte čas před obrazovkami:** Dostatečný a kvalitní spánek odpovídající věku dítěte je naprosto zásadní pro regeneraci organismu a správnou funkci imunitního systému. Dlouhodobý spánkový deficit zatěžuje dětský organismus mnohem více než absence jakéhokoli doplňku stravy. Důležitou součástí zdravého režimu je také **omezení času před jakoukoli obrazovkou**, ať už telefonu, tabletu, televize, počítače či herní konzole. Nadměrný čas u obrazovek může zhoršovat usínání, kvalitu spánku a

fyziologické biorytmy dítěte. Podle věku dítěte nastavte rozumné každodenní limity. Platí, že čím menší je dítě, tím méně času u obrazovek má trávit.

3. **Pohyb, strava a rozumná míra opatrnosti:** Pravidelný pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu spolu s pestrým jídelníčkem plným bílkovin, čerstvé zeleniny a ovoce tvoří pilíř prevence. U batolat a mladších dětí se v období zvýšeného výskytu respiračních onemocnění navíc doporučuje omezovat zbytečný pobyt v nadměrně plných uzavřených prostorách (obchodní centra, MHD ve špičce).
4. **Dopřejte rekonvalescenci adekvátní čas:** Urychlovat návrat dítěte do školky či školy po prodělaném onemocnění se nevyplácí. Dítě by mělo být zcela bez teplot, plné energie a s obnovenou chutí k jídlu. Ideálním pravidlem je, že doba domácího klidového režimu by měla přibližně odpovídat délce samotné akutní fáze nemoci, což významně snižuje riziko časného opakování či superinfekce.
5. **Využívejte potenciál očkování:** Očkování zůstává nejúčinnějším vědecky ověřeným nástrojem primární prevence závažných infekčních onemocnění. Rodiče by měli důsledně dodržovat pravidelný očkovací kalendář a v případě individuálních potřeb konzultovat s praktickým pediatrem i vhodnost doporučených nepovinných vakcín.

Závěrem

Péče o dětskou obranyschopnost by neměla být prchavou snahou „posílit imunitu“ před 1. zářím, ale dlouhodobým vytvářením zdravých návyků. Odborníci z ČLS JEP proto apelují na rodiče, aby vnímali dětskou nemocnost s klidem, podporovali přirozenou odolnost organismu a v případě nejasností se vždy obraceli na své praktické lékaře pro děti a dorost, kteří znají celkový zdravotní stav dítěte.

V neposlední řadě je důležitou součástí péče o imunitu dítěte je také jeho psychická pohoda. Děti velmi citlivě vnímají obavy a napětí rodičů, včetně pocitu, že jejich nemoc komplikuje pracovní či rodinný život. Dlouhodobý psychický stres pak může nepříznivě ovlivňovat regulaci imunitního systému. Dítě by proto mělo během nemoci cítit bezpečí a podporu a nemělo by mít pocit viny za to, že onemocnělo. Současně je vhodné zachovat co nejběžnější chod rodiny a nedovolit, aby se nemoc stala středobodem veškeré pozornosti – i nadměrné soustředění na tělesné obtíže totiž může u některých dětí přispívat k jejich přetrvávání či zesilování.

Česká lékařská společnost J. E. Purkyně

Sokolská 490/31, 120 00 Praha 2
Petra Šlapáková, vedoucí komunikace a tisková mluvčí
E-mail: petra.slapakova@cls.cz
Telefon: +420 723 322 522