**Tlačová správa**

**9.10.2017**

**Aj vírusy chodia do jaslí a škôlky**

V detskom kolektíve sa jesenné infekčné ochorenia šíria rýchlo. Imunitný systém dieťaťa v kolektíve ovplyvňujú nielen vírusy iných detí, ale niekedy aj nedostatočná hygiena, či nie vždy zodpovedné správanie sa rodičov.

Štatistiky Úradu verejného zdravotníctva SR pravidelne na začiatku jesene zaznamenávajú zvýšený výskyt akútnych respiračných ochorení (ARO). *„****K nárastu týchto ochorení prispieva viacero faktorov, či už ide o ochladenie počasia, nástup detí do detských kolektívov a častejší pobyt osôb v uzatvorených priestoroch, kde sa respiračné ochorenia môžu lepšie šíriť“,*** vysvetľuje hlavný hygienik SR Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., z Úradu verejného zdravotníctva SR. „***Nárast chorobnosti na ARO je možné každoročne zaregistrovať už od 36. kalendárneho týždňa. Na základe dlhoročných sledovaní možno predpokladať, že v najbližších týždňoch sa bude chorobnosť na akútne respiračné ochorenia, vrátane chrípky a chrípke podobných ochorení, výraznejšie zvyšovať.“***

**Dôvody zvýšenej chorobnosti**

Dieťa sa pri nástupe do jaslí alebo škôlky dostáva v kolektíve do kontaktu, okrem svojej pôvodnej rodiny, s viacerými deťmi a s novým prostredím, kde sa vyskytujú aj nové mikroorganizmy. Pôvodcovia respiračných ochorení a katarov horných dýchacích ciest sa prenášajú dotykom i vzduchom a ľahko sa šíria vo všetkých kolektívoch, predovšetkým v tých detských. Malé deti navyše ešte nemajú dostatočne vybudované hygienické návyky, často si prikladajú k ústam hračky, nemajú problém ochutnávať čo jedol druhý, zabúdajú na umývanie rúk.

*„****Dieťa sa dostáva do kontaktu s rovesníkmi, ktorí sú zdrojom, rôznych pre neho nových a neznámych mikroorganizmov,****“* hovorí doc. MUDr. Milan Kuchta, CSc., predseda Slovenskej pediatrickej spoločnosti a spolupracovník iniciatívy 1000 dní. ***„Veľkou chybou rodičov býva, že ich dieťa, u ktorého sa prejavia prvé symptómy ochorenia (bolesti hlavy, škriabanie v hrdle, sekrét z nosa, pokašliavanie, pobolievanie bruška), často privádzajú do detského kolektívu, čím zvyšujú možnosť prenosu infekcie druhých. A tiež na záver prekonávaného ochorenia prinášajú do kolektívu dieťa, ktoré ešte nie je doliečené. Rodič je zodpovedný za to, aby dieťa s príznakmi ochorenia alebo dieťa ešte nedoliečené, do kolektívu nechodilo.“***

**Imunita a nástup do kolektívu**

Batoľa vo veku 12 až 24 mesiacov sa stretáva so stále väčším počtom podnetov a situácií, ktoré zaťažujú, ale zároveň aj trénujú imunitný systém. Po druhom roku života sa imunita trénuje najmä postupným rozvíjaním kontaktov a s nástupom do detských kolektívov.

Preto aj riziko infekcií sa zvyšuje najmä u detí, ktoré začínajú navštevovať kolektívy v jasliach a škôlkach.

Úlohou imunitného systému je chrániť nás pred neželanými vírusmi, baktériami a ďalšími patogénmi z vonkajšieho sveta. Až 70 % imunitného systému sa nachádza v črevách, preto je črevná mikroflóra (jej priateľské baktérie), dôležitá pre rozvoj zdravého (dobre funkgujúceho) imunitného systému. Imunitný systém preto vieme ovplyvňovať a trénovať aj stravou. O tom, ako sa imunita vyvíja, hovorí aj video Iniciatívy 1000dni s Dominikou Morávkovou a Jurajom „Šokom“ Tabáčkom (Video si môžete pozrieť [tu](https://www.youtube.com/watch?v=tzpOYohzz4E).)

**Niekoľko rád na podporu imunity batoliatpre rodičov, od pediatra, doc. MUDr. Milana Kuchtu, CSc.**

1. **Prevencia a trénovanie imunity**

Imunita dieťaťa prechádza intenzívnym a postupným vývojom najmä počas jeho prvých 1000 dní života. Tieto, zhuba tri roky, sú kľúčové pre budovanie zdravia nielen pre prekonanie zdravotných problémov pri nástupe do kolektívu, ale majú významný vplyv na zdravie počas celého ďalšieho života.

1. **Otužovanie**

Ani dážď či nižšie teploty, by nemali byť prekážkou na dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Pokiaľ je to možné, denne minimálne pol hodina. Dôležitá je aj primeraná pohybová aktivita dieťaťa, nemusí ísť o vrcholový šport, ale ihrisko, bicykel, hry v prírode, jednoducho pobyt mimo uzavretých a vykúrených priestorov. Túto adaptáciu na vonkajšie prostredie je však potrebné vykonávať postupne.

1. **Pestrá a zdravá strava**

Imunitný systém sídli zo 70 % v črevách a to, čo jeme, výrazne ovplyvňuje nielen jeho stav, ale aj fungovanie a rast celehé detského organizmu. Veku primeraná strava s dostatkom vitamínov, čerstvej zeleniny a ovocia je dôležitá. Do stravy treba zakomponovať aj veku primeranú mliečnu výživu. Pre deti, ktoré nie sú dojčené, sú vhodné batoľacie mlieka inšpirované výskumom materského mlieka s vyváženym pomerom makronutrientov (bielkovity, tuky, cukry), vitamínov, minerálnych látok a prebiotickych oligosacharidov známych ako GOS/FOS. Prebiotické oligosacharidy sa nachádzajú aj v materskom mlieku. Slúžia ako výživa pre prospešné baktérie črevnej mikroflóry. A ak tá funguje správne, imunitný systém môže pracovať dostatočne efektívne.

1. **Dostatok spánku**

Význam spánku je často rodičmi malých detí podceňovaný. A to nielen jeho dĺžka, ale i kvalita spánku v tichom, kľudnom prostredí, s prípravou na spánok, s dostatočným zatemnením miestnosti, s adekvátna teplota v spálni. Spánkový režim je dôležitou súčasťou regenerácie celého organizmu vrátanie fungovania imunitného systému. Ideálny je pravidelný čas spánku a vhodné a zdravé prostredie, ako je i dobre vetraná, neprekúrená izba.