

Co může způsobit přecházení nemoci?

Chrchlání, kašel, rýma, skelný pohled, pytle pod očima, schlíplá chůze – všude, kam se podíváš: v tramvaji, v autobuse, v metru, na ulici, v nákupním centru, v potravinách, ve školce, v dětské herně. Všude. Mají to všichni. Dospělí i děti. A nikdo neví, co s tím.



Většinou to bývá taková řetězová reakce: rodiče potřebují do práce, dítě musí do nějaké instituce, takže pořádně vysmrkat, odkašlat a šup tam.

A tam pak figuruje zřejmě nějaký Čáryfuk, protože jiné, dosud zdravé dítě přijde rodičům domů více či méně postižené rýmou, kašlem, případně teplotou. A pak už to jde hodně rychle: má to Ema, má to máma, má to táta, volala babička, že přijde pohlídat, ale necítí se úplně oukej, protože někde něco chytla. A nebyl to na pasece motýlek. Co s tělem dělají přechozené nemoci? Teď možná nic, ale za pár let...

Jak nemoc vnímá tělo?

Každá nemoc je pro organismus zátěží, ten musí vydat velikou dávku energie, aby se s ní vyrovnal. Pokud mu proto nedopřejeme klid a odpočinek, který mnohdy pro zotavení sám o sobě stačí, může se tento tělesný stres, kdy viry a bakterie působí déle, než mají, projevit celou řadou vedlejších následků. Ty, pokud nemoc přecházíme pravidelně, můžou být i velmi vážného rozsahu.

Navíc se vůbec nemusí projevit tam, kde jste zaznamenali příznaky nemoci. Tedy když vás bolelo například v krku, po pár týdnech či měsících vás mohou rozbolet klouby a vy si tyto problémy pravděpodobně do souvislosti nespojíte, i když mohou být provázané.

Srdce nestihá

Málokdo si uvědomuje, že chřipkový virus může závažně poškodit srdeční chlopně, narušit správnou funkci srdce, nebo způsobit závažný zápal plic. Není neobvyklé, že některé transplantace srdce přímo souvisí s neléčenými chřipkami, aniž by o tom pacient vůbec tušil. Poškození srdce způsobuje i přechozená angína, ta může mít i negativní dopad na činnost ledvin. Jiné virózy zase mohou při zanedbání vyústit v zánět mozkových blan s trvalým poškozením mozku. Viry také napadají dýchací cesty, kde způsobují vážné záněty průdušek a často i život ohrožující zápaly plic.

Přecházení nemocí se dále může negativně odrazit i na správné krvetvorbě, může poškodit kostní dřeň, trvale snížit imunitu. V případě horečnatých onemocnění je vždycky lepší pár dnů klid na lůžku, dbát na dostatečný přísun tekutin a vitamínů, než riskovat dlouhotrvající obtíže a případné závažné zdravotní následky.



Nástup do školky vede u mnoha dětí k opakované nemocnosti. Většinou se jedná jen o reakci na zásadní změnu životních okolností a na pobyt v dětském kolektivu. V domácím prostředí by dítě zvýšeně nemocné nebylo. Onemocnění bývají velmi typická, jedná se o opakované infekce horních cest dýchacích. Nebývají závažná, ale jsou velice úporná a často se vracejí. Důvodem je opakované předávání infekcí v dětském kolektivu, které se zde lavinovitě šíří. Na jednu stranu je pobyt v kolektivu z hlediska imunity určitým přínosem, protože ji trénuje, na druhou stranu příliš velký počet infekcí nepřispívá k rozvoji imunitní paměti, ale poškozuje dítě opakovaným vznikem zánětů.

Rodiče by měli svoje dítě chránit tak, že budou důsledně dodržovat následující postupy:

1. Dítě by mělo do kolektivu chodit jen zdravé. Nedoléčené dítě má citlivé a poškozené sliznice, a pokud je v krátké době od poslední nemoci znovu vystaveno infekci, onemocní lehce znovu. Dochází pak i ke komplikacím a bakteriálním superinfekcím, které se vyvinou z původně lehčích virových nákaz.
2. Počátek pobytu v kolektivním zařízení by měl být časově omezený. Menší děti by tak neměly ve školce trávit celý den.
3. Děti by měly mít možnost řídit se svým vlastním tempem. Velice brzké, někdy až násilné ranní vstávání je pro děti značně nešťastné a přispívá k jejich opakovaným problémům
4. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat dětem s alergiemi, u nichž jsou sliznice poškozené primárně alergickou reakcí a neplní pak řádně svou imunitní funkci. Účinná léčba alergie je nutností.

