

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

GODINA LXIII, broj 732-733/2021
SIJEČANJ/VELJAČA 2021. ■ CIJENA
7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■
Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka

ZAŠTITA U DJEČJOJ DOBI temelj zdravog društva



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

IZDAJE

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZA IZDAVAČA

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

UREĐUJE

Odjel socijalne medicine

REDAKCIJSKI SAVJET

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
izv.prof.dr.sc. Sanja Musić
Milanović, dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;

UREDNIKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Ingrid Šlosar, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA
I OBLIKOVANJE

Novi list d.d./Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Radojka Grbac, bacc.paed.
Nađa Berbić
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 051-214-359 ili 051-358-792
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 36.00 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
«NZL» je tiskan uz potporu
Primorsko-goranske županije i Odjela
gradske uprave za zdravstvo i
socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY, DR. MED.

Znanjem protiv bijele kuge..... 3

SAVJETI PEDIJATRA

Kad beba stigne kući..... 4

NJEGA NOVOROĐENČETA

Posebna briga o nježnoj
i osjetljivoj novorođenačkoj koži 5

NOVOROĐENČAD

Suha njega pupka najbolja praksa7

POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

Ne snižavati temperaturu čim se pojavi 8

DOJENAČKI GRČEVI ILI KOLIKE

Grčevi - roditeljska noćna mora..... 12

DOJENČAD I KUKOVI

Pregled kukova i vježbe odmah po
rođenju..... 14

PREVENCIJA RAZVOJNIH

POREMEĆAJA KUKA

Široko povijanje od najranije dobi..... 17

RAZVOJ DJEČJEGA STOPALA

Prve cipelice mekane i udobne,
ljeti bez cipela 18

PROGRAM OBVEZNOGA
CJEPLENJA U RH

Cjepiva općenito imaju izvrstan profil
sigurnosti20

VAKCINACIJA

Istine i zablude o cijepljenju 23

RODITELJSTVO

Četiri sigurna pravila u odgoju djece.. 25

DOM ZDRAVLJA PGŽ

Vještine za zdravlje 28

KOENZIM Q10

Suplement s kojim ne možemo
pogriješiti 30

UMETAK

IMUNITET

Dopustiti imunosnom
sustavu da se razvije



Piše **Vladimir Smešny**, dr. med.



ZNANJEM PROTIV bijeke kuge



U proteklih već više od tričetvrt stoljeća u ovom našem dijelu svijeta pojavila se "bijela kuga". Pojam se koristi kad u nekoj široj zajednici broj umrlih premašuje broj rođenih, a ne vidi se prestanak pojavi. Takozvana razvijena društva dokazuju svoju razvijenost "javnim mjerama i postupcima" ili stvaranjem predujeta za neophodni "prirodni prirast". Bez njega, dugoročno, nema prirodnoga opstanka te zajednice.

Priroda se sama pobrinula zaštititi zdravlje djeteta od začeca nadalje, a razvijena društva, među inim, i razvojem medicine.

Dojenje prvo jedini, a potom glavni način prehrane

Jedan je od načina razvoja medicine i podjela s usredotočenjem ili specijalizacijom unutar sustava. Prvo razdoblje posvećeno djetetu jest Perinatalno razdoblje od 22. tjedna trudnoće do sedmog dana (168 sati) od poroda. Time

Bez prirodnog prirasta rođenja u zajednici nema prirodnog opstanka te zajednice

se bavi perinatologija, u prijevodu - svime oko samog poroda. Glavni joj je cilj spašavanje prerano rođenih ili, općenito, nedonoščadi. Slijedi neonatologija (lat. neonatus: novorođenče + -logija) koja proučava razvoj novorođenčadi do navršenoga 28. dana života. Cilj je pripremiti i majku i čedo na dojenačko doba. Sam pojam upućuje na očekivanje da će dojenje biti prvo jedini, a potom glavni dio prehrane. Dojenje, ako ga bude, može trajati šest mjeseci, nekad i do dvije godine. Slijede puzanje, podizanje na noge s prvim koracima i sve ostale faze u razvoju maloga djeteta, negdje do četvrte godine.

Pedijatrija, od velikih uspjeha do protivnika cijepljenja

Svemu u djetetovu razvoju, sve do punoljetnosti, posvetila se široka grana medicine - pedijatrija (grč. pais: dijete + latros: liječnik). Opsjednuti tuđicama, očekujemo u medicini "znanost o -" za svaki odsječak - disciplinu. Pogrešno bi bilo, kad radi se o djeci, očekivati "pedologiju" (iskoristila znanost o tlu),

a prirodnu naklonost do oduševljenosti svijetom djece, pogotovo male, nazvati pedofilijom (filija: ljubav prema, velika naklonost).

Kad je II. svjetskim ratom izmučena zajednica puna tada teških i neizlječivih bolesti (antibiotika još nigdje) trebala uspostaviti sustav, među prvim je pokrenuta zdravstvena zaštita djece u zaštitu "narodnog zdravlja" (naknadno, sve do danas, pogrešnim prijevodom s engleskog (?) preimenovano u "javno zdravstvo"). Tadašnja Jugoslavija, pored velikih unutarnjih razlika, velikim akcijama cijepljenja, sistematskim pregledima, odnosno obveznim nadzorom nad rastom i razvojem, dostigla je za desetak godina prosječne europske rezultate. Niti pet godina kasnije Hrvatska se priključila rezultatima (najboljim na svijetu) skandinavskih zemalja (bez tada zaostale Finske). Četrdeset godina kasnije vraćajući primarnu zdravstvenu zaštitu u XIX. stoljeće i iz godine u godinu smanjujući broj vanbolničkih pedijatara, "u ime ljudskih sloboda" raspravljamo o cijepljenjima, ni manje ni više nego jesmo li za ili protiv.

Nema nužnih potpora rađanju i odgoju

O "bijeloj kugi": Ovakav sustav zdravstvene zaštite nije najveći krivac za postojeće stanje. Krivca možemo potražiti dijelom među onima koji bi, na primjer, umjesto pokojeg kilometra autoceste manje, trebali graditi jaslje i vrtiće za svu rođenu djecu koje je iz godine u godinu sve manje. Boravak je u tim ustanovama za svako dijete morao još jučer biti svim roditeljima BESPLATAN. Tada ideje kao što su naknada majkama za svako rođeno dijete sve do punoljetnosti ili najmanji PDV za sve dječje potrebe ne bi zvučale izvanzemaljski.

SAVJETI
PEDIJATRAKAD BEBA
stigne kući

Svaka je beba drugačija i roditelji s bebom trebaju biti same, u miru, kako bi ju upoznale i našle odgovore na to što joj treba, kada i kako

Piše Prim. **Zdenka Škorić Kovačić**,
dr. med. Pedijatrija kardiologinja

Donijeli ste svoju bebu iz rodilišta kući. Imate puno pitanja i nepoznanica. Probat ću neke od njih pojasniti. Pisat ću o onim situacijama koje su neminovne, a za koje znam da će vas zabrinuti.

Konačno, sve je iza vas: trudnoća, porod i vi ste s vašom bebom u svom domu. Sreći vašoj i vaših najbližih, baka, djedova, teta nema kraja. Pripremali ste se za taj dan devet mjeseci. Ipak, beba počinje upoznavati novi svijet, često plače i kod vas se javlja dilema obojena strahom: Je

li beba gladna, da li joj je hladno, zašto često ima ili nema stolicu, koji joj položaj odgovara, kako ju kupati, zašto joj suze oči, zašto bljucka, zašto, zašto...? Svi iz vaše blizine nude vam savjete i preporuke o tome što činiti.

Bebi i roditeljima najpotrebniji mir

Roditeljima je u toj situaciji neophodan mir, u kojem trebaju biti samo mama, tata i beba. Imajte na umu da je svaka beba drukčija i da ne postoje dvije iste. Tako i vi trebate upoznati svoju i sami naći odgovore na mnoga pitanja. Dobronamjerne savjete okoline ostavite za

“bolja vremena”, kad se mama i beba upoznaju. Bake, tete i kume neka budu nezamjenjiva tehnička potpora mladim roditeljima. U tim trenucima bebin tata je jedini pravi oslonac mami.

Plač je bebin jezik, naučite ga razlikovati

Prvo što roditelji trebaju naučiti jest bebin jezik, a to je plač bebe. Bebe sve govore plačem: da su gladne, mokre, da ih boli, da im je nelagodno ili dosadno. Slušajte plač djeteta pa ćete brzo uočiti razliku između gladi, boli, nelagode itd. Kad razumijete bebin plač, vi ćete lako i s ljubavlju zadovoljiti sve bebine potrebe, a to je izuzetno važno. Ako mama ne razumije plač svoje bebe, stvara se podloga za mnoge frustracije na psihofizičkom planu. Zamislite situaciju da se nađete u nekom okruženju koje ne zna vaš jezik, vi ste gladni, uplašeni i nešto vas boli, a sredina vas ne razumije! U prvim danima bebe često iznenada počnu plakati, a prva pomisao je da je beba gladna. Nemojte joj odmah nuditi hranu, već ju mirno i nježno uzmite u naručje, nježno joj pričajte, pjevušite, prislonite je na svoje gole grudi, na lijevu stranu, da čuje kućanje vašeg srca, da osjeti vaš miris. Beba će se umiriti jer će imati osjećaj koji je imala dok je bila u vašem trbuhu. U vašem naručju stavite bebu u „fetus položaj”, čime ćete joj pomoći da odagna strah i nesigurnost, koji su čest uzrok plakanja. Ako beba i dalje plače, skinite je nježno da bude gola. Provjerite nema li beba neki osip po koži, da je ne žulja pelenica, prepipajte prepone da provjerite nema li kilu (herniju). Kile se češće javljaju kod dječaka, a pipaju se kao otekline ili okrugle tvorevine. U tom slučaju potražite pomoć vašeg pedijatra. Dakle, skidanjem djeteta dobit ćete još mnogo odgovora. Pazite da bebu ne utopljavate previše.

Zahtjevna adaptacija na vanjski svijet

Adaptacija na vanjski svijet za bebe je veoma teška. Zašto? Zato što devet mjeseci provedu u majčinom trbuhu,

Podrška i pomoć tate umornoj mami nezamjenjive

U prvim danima poslije poroda mame su iscrpljene, umorne, s burom hormona, pa je podrška bebinog tate neophodna i nezamjenjiva. Često se događa da se beba smiri upravo u tatinom naručju. Upravo zato mamama u šali kažem da slušaju savjete svojih muževa. U tom razdoblju tate imaju drukčiju percepciju situacije, smireni su, lišeni hormonalne neravnoteže. Bebe to osjete i to im stvara osjećaj mira i spokoja. Zato je važno da tata bude uz mamu i bebu.

slušajući muziku kucanja maminog srca, u toplini, dovoljno site... Beba u trbuhu ne diše svojim plućima, već sve potrebno dobiva preko posteljice. Akt rađanja je put koji je najteži u životu. Mi ga se na svjesnom planu ne sjećamo. No, znamo da je prolazak kroz porođajni kanal često pun prepreka za bebu. Kada dođe u vanjski svijet, rodi se, beba zaplače od bola prvog udaha, jer je širenje pluća bolno. Beba prvi put čuje zvukove koji su joj strani, doživi svjetlo, a bila je u tami, i jedino je može umiriti to da ponovo osjeti svoju mamu koju poznaje. Zato je neophodno bebu staviti golu na gole mamine grudi.

Dakle, u prvim danima sjetite se ovih savjeta jer će beba često plakati.

Neke bebe ne žele spavati u svom krevetiću, već traže blizinu mame. Nemojte im uskraćivati svoju blizinu jer bebe u prvih devet mjeseci osjećaju da su nerazdvojiva cjelina s mamom.

Često se pitamo zašto samo čovjek ima potrebu da svoje dijete odvoji od sebe odmah po rođenju. Druge životinjske vrste to ne čine. Sjetimo se, naprimjer, pilica i kokoši. Zašto se ne prisjetimo da su naše prabake nosile svoje bebe stalno uz sebe, u marami, išle u polje kopati sa svojom bebom. Davale su ljubav i sigurnost, toplinu i hranu kad je bebi to bilo potrebno...

Nisu bitni skup krevetić, skupa kolica, skupa kozmetika. Bitna je samo ljubav, a vi to imate.

NJEGA NOVOROĐENČETA



POSEBNA BRIGA O NJEŽNOJ I OSJETLJIVOJ

novorođenačkoj koži

Njega bebine kože svakodnevna je i zahtijeva pripremu te znanja koje majke stječu još na trudničkim tečajevima, u rodilištu od primalja, a po dolasku kući pomažu patronažne sestre

Piše **Ljeposava Kosanović**,
bacc. med. techn.

Koža je najveći čovjekov organ koji od samoga rođenja prolazi kroz brojne promjene. Specifičnost razvoja kože u novorođenčeta znatno je veća nego u odrasle osobe i od rođenja zahtijeva posebnu njegu i skrb.

Koža novorođenčeta je tanka. Može biti

crvena, pa čak i ljubičastih tonova, što će ovisiti o trajanju poroda. Odmah po porodu prekrivena je bjelkastom tvari (vernix caseosa) čija je uloga bila zaštititi kožu od utjecaja plodove vode tijekom trudnoće. Ne bi ju trebalo skidati, već ju je preporučljivo umasirati jer ima zaštitnu ulogu za najveći organ kod novorođenoga djeteta, a i u sazrijevanju. Po koži će se vidjeti i bjelkaste (lanugo) dlačice koje otpadaju u

prvim tjednima života.

Skrb i njega kože novorođenčeta započinje već u rodilištu. U prvim minutama nakon poroda novorođenče se nježno opere pamučnom krpicom namočenom u toploj vodi i neutralnim sapunom kako bi se skinuli ostatci krvi, ako ih ima. Potom se posuši sterilnom, suhom kompresom i predaje majci kako bi se osigurao prvi kontakt kože novorođenčeta s kožom majke što predstavlja izrazito emotivan trenutak za majku i novorođenče. Tim se činom, kontaktom novorođenčeta i majke te dodiranjem kože na kožu, umanjuje stres koji prolazi svako novorođenče u prilagodbi na novu okolinu.

Nakon primalja o novorođenčetu skrbe patronažne sestre

Nakon dolaska iz rodilišta, gdje su skrb i njegu za bebu vodile educirane primalje, potrebno je samostalno preuzeti brigu i svakodnevno se posvetiti njezi bebine kože. Buduće majke još u trudnoći polaze tečaj za trudnice gdje ih se educira i priprema za skrb o novorođenoj bebi, između ostalog i za skrb o bebinoj koži.

Patronažna je sestra među prvim osobama koje dolaze u obitelj nakon poroda i dolaska kući majke i novorođenčeta.

Patronažna zdravstvena skrb podrazumijeva skrb o zdravlju trudnice na koju se nadovezuje skrb za majku i novorođenče, kasnije za dojenče pa malo djeteta do treće godine života.

Pri prvom posjetu patronažna sestra provodi edukaciju demonstracijom postupaka skrbi i njege za novorođenče. S obzirom na trenutačnu epidemiološku situaciju preporuka je da u posjet dolaze

članovi obitelji koji majci mogu pomoći u oporavku i snalaženju u prvim danima s novorođenčetom.

Svakodnevna njega bebine kože zahtijeva prethodnu pripremu. Priprema se prostorija u kojoj se beba mora skinuti na način da se ugrije do max. 26 °C. Pripremamo plastičnu posudicu (lavorić) s toplom vodom (u koju ne dodajemo nikakvih sapuna, gelova ili ulja) koja je ugodna na dodir podlakticom (do cca 37 °C). Još nam je potrebna mekana pamučna krpica te pamučna pelena ili ručnik.

Brisanje, a ne kupanje dok ne zaraste pupak

Postupak koji slijedi jest prebrisavanje bebine kože. Dakle, bebe koje imaju pupčani bataljak uglavnom ne kupamo u kadici (novorođenčad se u rodilištu kupala, ali nakon dolaska kući prebrisava se) sve dok bataljak ne otpadne i ranica u potpunosti ne zaraste. Prebrisavanje radimo na podlozi na koju smo stavili pamučnu pelenu, te sve gore nabrojeno posložimo nadohvat ruke. Roditelj koji će obavljati postupak njege novorođenčeta mora oprati ruke toplom vodom i sapunom, ruke moraju biti tople kako bi bebi bilo ugodnije. Savjet je da se njega obavlja tijekom jutarnjih sati, ako je to moguće, a svakako prije obroka kako beba ne bi povraćala tijekom njege.

Novorođenče raskomotimo, skinemo sve slojeve odjeće i pelenu, pognemo ga na leđa i nježno s njim pričamo (majčin glas bebu umiri) da ga ne uznemirimo. Krpicu namočimo u toploj vodi i započnemo postupak prebrisavanja od očiju. Oči brišemo nježnim pokretom, od vanjskoga kuta prema unutarnjem.

Potom prebrišemo lice od čela prema jagodicama i spustimo se do brade (u obliku broja tri). Beba cijelo vrijeme leži na leđima. Zatim nježnim pokretom podignemo glavicu i kružnim pokretima krpicom prebrišemo kosicu. Nakon toga suhom pelenom posušimo lice i kosu. Ne trljamo, već tapkamo, što je važno zbog održavanja verniksa koji se još nije u potpunosti oljuštio. Tapkanjem ćemo posušiti cijelu kožu novorođenčeta. Krpicu zatim isperemo i prebrišemo predio iza uha te ispod brade, odnosno bebin vrat, te na isti način posušimo. Bebu uzimamo za ruku te joj brišemo prstić i kružnim pokretima od prstića do pazuha obrišemo jednu pa drugu ruku. Krpicu isperemo i prebrišemo podpazušnu jamu pa sve opet posušimo tapkajući. Bebu okrećemo nježno na bok. Obrišemo joj leđa s jedne pa s druge strane rotirajući novorođenče na podlozi i posušimo.

Prebrišemo prsni koš, na trbuhu zaobidemo kružnim pokretom oko pupčanog bataljka i posušimo. Nogice prebrišemo na isti način kao i ruke, od prstića prema preponama, te posušimo.

U prvim danima sve izgleda komplicirano. Jutarnja njega roditelje često uznemiri jer novorođenče često plače, što nikako nije prepreka da se postupak odradi do kraja.

Svakodnevno je potrebno mekanom četkom, laganim pokretima, izmasirati vlasište novorođenčeta kako bi se skinule odumrle stanice i oljuštio verniks.

Uši novorođenčeta samo po vanjskom rubu počistimo štapićem koji je prilagođen bebama te ima zaštitnu barijeru kako se ne bi gurao u uho.

Nakon njege novorođenče oblačimo u čistu izglaćanu odjeću. Odjeća se pere neutralnim deterdžentom bez omekšivača, a obavezno se savjetuje glačanje barem sloja odjeće koji dolazi direktno na kožu novorođenčeta.

Do drugoga mjeseca života ne preporuča se u kožu djeteta utrljavati bilo kakvo ulje, losion ili mast jer se time zatvaraju pore kože i narušava se proces sazrijevanja. Na pregledu će pedijatar roditeljima savjetovati ako je potrebno kožu djeteta tretirati nekim od navedenih preparata.

Njega pelenske regije najmanje osam puta dnevno

Njegu pelenske regije obavljamo minimalno osam puta dnevno mijenjajući jednokratne pelene. Tijekom jutarnje njege više pažnje posvećujemo prebrisavanju spolovila, posebno kod djevojčica. Najprije obrišemo prepone, promijenimo krpicu i obrišemo jednim potezom spolovilo od prednje strane prema stražnjici. Kod dječaka se obriše predio ispod testisa te samoga spolovila.

Pelenska regija izložena je stalnom podražaju i najosjetljiviji je dio, zato prilikom svakoga mijenjanja pelene savjetujemo stavljanje zaštitnoga, tankog sloja kreme. Pelene je potrebno mijenjati osam puta tijekom 24 sata.

NOVOROĐENČAD

SUHA NJEGA PUPKA

najbolja praksa

Piše **Mihaela Keršić Mužić**,
bacc. med. techn.

Patronažna zdravstvena skrb novorođenčeta obuhvaća praćenje djetetova rasta i razvoja, savjetovanje oko dojenja, brigu oko njege pupka i higijene tijela. Posebnu važnost zauzima briga oko toalete pupčanoga bataljka.

Neposredno po rođenju, nakon opskrbe dišnih puteva, na pupčanu se vrpču stave dvije stezaljke i između njih se pupčana vrpca prereže. Ostaje pupčani bataljak koji zahtijeva posebnu negu.

Prilikom prvoga posjeta, koji najčešće uslijedi nakon 24 sata od otpusta iz rodilišta, patronažna sestra demonstrira i savjetuje roditelje o načinu provođenja pravilne toalete pupčanoga bataljka novorođenčeta. Pupčani bataljak najčešće otpada unutar 7 - 10 dana. Suhom negom pupčanoga bataljka i okolnoga

Svjetska zdravstvena organizacija i međunarodne stručne udruge preporučuju, a naša je praksa pokazala, da se suhom negom postiže brže cijeljenje pupčane ranice bez znatnoga porasta stope infekcije

područja potiče se njegovo sušenje, otpadanje i cijeljenje pupčane ranice. Cijeljenje pupka individualno je te može varirati od djeteta do djeteta.

Pupčani bataljak mora otpasti sam

Ako bataljak visi na laganoj niti, ne smije ga se povući niti pokušati otkinuti, već mora sam otpasti. Kad otpadne, na tom

mjestu ostaje pupčana ranica koju treba pravilno negovati jer je to mjesto gdje je koža otvorena može doći do infekcije. Pupčana će ranica zacijeliti za 3 do 4 dana te se tada može planirati prvo kupanje djeteta u kadici.

U ranijim vremenima za toaletu pupčanoga bataljka koristila su se razna sredstva: alkohol ili tropostotni vodikov peroksid, a na pupak su se nanosili i povidon-jod te antibiotski prašci. U Hrvatskoj je u posljednje vrijeme za toaletu i čišćenje pupka u uporabi otopina antiseptika oktenidindiklorida i fenoksietanola (Octenisept sprej) koja je učinkovito sredstvo za antiseptičko liječenje rana. Ne usporava proces cijeljenja rane, ne apsorbira se i nije uočen alergijski potencijal, a nakon toalete rana ostaje suha.

Svjetska zdravstvena organizacija i međunarodne stručne udruge preporučuju, a naša je praksa pokazala da se suhom

Pravilna toaleta

Za provođenje toalete potrebno je pripremiti male sterilne gaze i antiseptičko sredstvo (Octenisept sprej).

POSTUPAK:

- *higijena ruku pranjem sapunom i vodom*
- *dezinfekcija pupčanoga bataljka antiseptikom*
- *sterilnom gazom očistiti područje pupka da ostane čisto i suho*
- *nije potrebno prekrivati pupak sterilnom gazom; ostavljajući ga neprekrivenim, pospješujemo brže sušenje*
- *pupak se može rahlo pokriti sterilnom gazom bez dodatnoga učvršćivanja za kožu flasterima*
- *rub pelene podvrnuti ispod pupka dok ne otpadne bataljak*
- *postupak provoditi 1 - 2 puta dnevno*
- *dodatno čišćenje je potrebno ako se pupak onečisti mokraćom ili, rjeđe, stolicom.*

njegovom postiže brže cijeljenje pupčane ranice bez znatnoga porasta stope infekcije.

Komplikacije

Krvarenje iz pupka. Sukrvice koja se smanjuje može biti normalan nalaz, međutim ako se krvarenje ponavlja ili pojačava, potrebno je dijete uputiti pedijatru jer je infekcija pupka najčešći uzrok krvarenja.

Blenoreja ili vlaženje je površna infekcija pupka. Sekret može biti bistar ili sukrvav pa vlaženje sprečava zarastanje

rane. Potrebno je češće provoditi toaletu. Novorođenče izgleda zdravo i uredno napreduje, međutim ako vlaženje potraje duže unatoč intenzivnijoj njezi, potrebno ga je uputiti pedijatru.

Granulom pupka je posljedica bujanja granulacijskoga tkiva zbog vlaženja i infekcije. Izgleda kao ovalna izraslina bijele, ružičaste ili crvenkaste boje, polipoidnoga je oblika i može rasti. Liječi se kod pedijatra lapiziranjem - dodirivanjem štipcem srebrnoga nitrata. Ponekad je potrebno ponoviti postupak.

Omfalitis ili gnojna upala pupčane rane infekcija je pupka mikroorganizmima, najčešće piogenim stafilokokom ili Escherichijom coli. Rana je vlažna, sekret je obilniji i može biti gnojan i sukrvav, neugodnoga mirisa. Okolna koža je crvena i otečena. Novorođenče može imati povišenu tjelesnu temperaturu, povraćati i gubiti apetit. To je vrlo ozbiljno stanje koje zahtijeva odlazak pedijatru i liječenje antibioticima.

Pupčana kila je izbočenje ili otekline u području pupka. Predstavlja slabost mišićne stijenke trbuha koja dopušta izbočenje tkiva pri pojačanju tlaka u trbuhu (npr. kad beba plače). Ovo nije ozbiljno stanje i obično spontano zacjeljuje unutar 12 do 18 mjeseci djetetova života, međutim potrebno je praćenje.

Roditeljske bojazni

Nakon dolaska roditelja i novorođenčeta kući roditelji najčešće strahuju kako provoditi njegu pupka, hoće li na vrijeme primijetiti znakove komplikacija ili što učiniti kada otpadne pupčani bataljak, odnosno kada kupati. Patronažna sestra svojim će savjetovanjem i podukom umiriti roditelje, pokazat će da uobičajena i redovita njega pupka nije bolna za novorođenče. Dijete iznenadi hladan dezinficijens pa često zaplače. Pri redovitim obilascima sestra primjećuje znakove razvoja mogućih komplikacija i upućuje roditelje kako pratiti stanje do sljedećega posjeta. Osim posjeta koji je najvažniji, patronažna je sestra svakodnevno na raspolaganju roditeljima za savjetovanje i potporu telefonom ili drugim elektroničkim komunikacijskim sredstvima.



Piše **Vesna Stipeč**, mag. med. techn.

Temperaturu tijela ubrajamo u vitalne funkcije pored tlaka, pulsa i disanja. Ona je pokazatelj stanja topline organizma. Povišena tjelesna temperatura uz bol jedan je od najčešćih znakova bolesti i prirodan je način na koji se organizam bori protiv bolesti. Ona nije bolest već pokazatelj nekoga upalnog procesa u organizmu. Povišena tjelesna temperatura prvi je odgovor organizma koji ujedno pokreće njegovu obranu i nije ju potrebno odmah snižavati.

Uzroci povišene tjelesne temperature

Porast tjelesne temperature znak je reakcije organizma na upalne ili zarazne (infektivne) bolesti, tj. viruse ili bakterije. Drugi, rjeđi uzrok mogu biti vanjski čimbenici poput sunčаницe ili toplotnoga udara kada također dođe do poremećaja termoregulacije. Povišena tjelesna





POVIŠENA TJELESNA TEMPERATURA

NE SNIŽAVATI TEMPERATURU

čim se pojavi

Povišena tjelesna temperatura prvi je odgovor organizma koji ujedno pokreće njegovu obranu, zbog toga je u dječjoj dobi čest simptom koji ne treba sprječavati, prije nego što se pojave znakovi koji upućuju da je potrebna liječnička pomoć

Kada dijete ima povišenu temperaturu preporučljivo je:

- obući mu laganu pamučnu odjeću
- nuditi mu i davati što više tekućine (vodu, čaj, sok) i laganu hranu
- provjetravati prostoriju u kojoj boravi
- češće mjeriti tjelesnu temperaturu
- snižavati mu tjelesnu temperaturu zbog mogućih febrilnih konvulzija
- redovito i pažljivo pratiti svaku promjenu u njegovu izgledu i ponašanju
- redovito pratiti disanje, izgled i boju kože, stanje svijesti, prisutnost bolova.

Bolesnom djetetu potrebno je mjeriti temperaturu svakih pola sata kako bi se na vrijeme uočio rast i u skladu s izmjerenim vrijednostima prilagodilo postupke. Temperatura se može snižavati lijekovima i fizikalnim mjerama

temperatura u dječjoj dobi vrlo je čest simptom, ima različito trajanje i čest je razlog odlaska liječniku. Najčešće su to kratkotrajne febrilne bolesti kod kojih febrilitet traje do sedam dana. Tijekom prvih pet godina života djeca godišnje prebole u prosjeku 6 - 9 akutnih infekcija dišnih puteva. Upala uha, rast zubića, obična prehlada ili gripa, urinarna infekcija ili crijevna viroza samo su neka od stanja koja kod djece dovode do porasta tjelesne temperature. Djeca, u usporedbi s odraslima, za vrijeme akutnih infekcija imaju uglavnom višu tjelesnu temperaturu. Povišena temperatura može se javiti i u drugim situacijama poput reakcije na cjepivo ili kao posljedica dehidracije (manjka tekućine u organizmu).

Termoregulacijski mehanizmi

Kako bismo održali svoju tjelesnu temperaturu stalnom, brinu se naši vlastiti termoregulacijski mehanizmi. Njih pokreće centar u mozgu (u hipotalamusu) koji funkcionira kao termostat. On reagira na svako povišenje ili sniženje temperature u okolini i u tijelu odašiljući informacije na periferiju da otpusti višak topline ili ju sačuva. Kada se tjelesna temperatura povišuje, može doći do osjećaja hladnoće, drhtavice jer tijelo stvara dodatnu toplinu. Kada se postigne dodatna toplina koju je hipotalamus odredio, drhtanje prestane i osoba osjeća toplinu. Pojačano znojenje, isparavanje i širenje krvnih žila reakcije su organizma na povišenu tjelesnu temperaturu i time ju nastoji sniziti. Pred kraj infektivne bolesti tjelesna temperatura naglo pada i dolazi do pojačanoga znojenja.

Normalne i povišene vrijednosti

Normalna temperatura tijela je između 36 i 37 °C mjerena pod pazuhom, tj. na površini kože, dok normalna temperatura mjerena na sluznicama (usne šupljine, rektalno, u uhu) iznosi 37,5 °C, tj. 0,5 – 1 °C više. Blago povišena temperatura (subfebrilitet) na koži je već ona koja prelazi 37 °C, a značajnija je ona preko 38 °C, dok preko 39 °C su jako visoke temperature. Rektalno i u uhu blago povišenom smatramo temperaturu preko 37,5 °C, preko



38,5 °C značajno povišenom, dok je preko 39,5 °C vrlo visoka temperatura. Iako već dodiranjem ponekad možemo ustanoviti da dijete ima povišenu temperaturu, takav postupak je nedovoljno pouzdan i preporuča se uvijek im izmjeriti toplomjerom. Normalno je da se tjelesna temperatura svakoga dana povisuje i snižava. Najniža tjelesna temperatura je ujutro oko 6 sati, a najviša između 16 i 18 sati. Djetetu je potrebno mjeriti temperaturu kada vam se čini da se ne ponaša kao inače, tj. ako je razdražljivije, mirnije, pospanije, ako odbija jesti, ima proljev, povraća, kašlje, šmrca ili ima neki drugi simptom bolesti.

Tjelesna temperatura Vrijednosti - mjerenje pod pazuhom 5 minuta

Normalna 36 °C – 37 °C

Povišena 37,5 °C – 38,5 °C

Visoka iznad 38,5 °C

Načini mjerenja

Za mjerenje tjelesne temperature možemo se koristiti raznim vrstama toplomjera. Nekada su to pretežno bili živini, a danas se upotrebljavaju oni koji sadrže obojeni alkohol te digitalni i infracrveni. Dojenčadi i maloj djeci (uglavnom radi pouzdanosti) češće mjerimo temperaturu rektalno, a starijima ispod pazuha i u uhu. Za rektalno mjerenje dovoljne su 1 – 2 minute. Prestajemo kada vidimo da temperatura više ne raste. Ispod pazuha, koje smo prethodno posušili jer vlaga utječe na izmjerene vrijednosti, mjerenje traje oko 5 minuta.

U uhu je mjerenje kratkotrajno, par sekundi, ali ga je dobro ponoviti 3 puta i odabrati srednju vrijednost. Ako se vrijednosti jako razlikuju, to znači da nismo dobro mjerili. Pored toga postoje i brze metode mjerenja pomoću trakica (s kristalima koji reagiraju na toplinu) koje se prislanjaju na čelo te pomoću bezkontaktnog toplomjera s infracrvenim skenerom. Zamjerka je brzim metodama da znaju biti neprecizne. Također postoje i toplomjeri u obliku dudu varalica. Važno je da takav toplomjer beba drži u ustima bar 3 minute neprekidno, što je nekad teško postići pogotovo ako je dijete zbog bolesti razdražljivo.

Prvih je nekoliko godina dijete osjetljivije, pa su i pravila drukčija

Ako je dijete i kod više temperature dobro raspoloženo, nije mu potrebno davati lijek za snižavanje temperature. Djeca obično dobro podnose povišenu temperaturu koja veće probleme i brigu stvara roditeljima. Dobro je gledati opće stanje djeteta i njegovo ponašanje, a ne samo vrijednosti temperature. Ako dijete ima povišenu temperaturu, ali pije dosta tekućine i želi se igrati, vjerojatno nema razloga za zabrinutost. Ako je dijete neobično pospano, dehidrirano, plačljivo, potrebno je snižavati temperaturu. U prvim nekoliko godina djetetova života dječji je mozak mnogo osjetljiviji na visoku temperaturu i dehidraciju te može reagirati febrilnim konvulzijama. Ako je dijete sklono febrilnim konvulzijama, temperatura je potrebno snižavati već od 37,5 °C mjerenu pod pazuhom.

Ne smanjivati temperaturu do 38 stupnjeva Celzija

Temperaturu nižu od 38 °C mjerenu pod pazuhom ili 38,5 °C mjerenu rektalno nije potrebno snižavati, osim ako dijete nije jako razdražljivo. Ako temperatura raste iznad 38 °C mjerena pod pazuhom, odnosno 38,5 °C mjerena rektalno, daje se lijek za snižavanje tjelesne temperature (antipiretik). Antipiretik ne liječi uzrok bolesti, ali smanjuje temperaturu, otklanja nemir,



razdražljivost, plač i probleme sa spavanjem. Lijek se mora dati u točnoj dozi s obzirom na dob i težinu djeteta te u adekvatnom obliku (čepići ili sirup). Potrebno je strogo se pridržavati propisanoga doziranja kako je prepisao liječnik i prema uputi o lijeku. Dojenčadi i maloj djeci najčešće se daju čepići, a starijoj djeci sirup. Ako dijete uz povišenu temperaturu povraća, treba mu dati čepiće za snižavanje temperature, a u slučaju proljeva valja izabrati sirup. Kao potpora za sniženje temperature (20 - 30 minuta nakon davanja antipiretika) mogu se primijeniti fizikalne metode hlađenja tuširanjem ili kupanjem u vodi. Na taj se način tijelo oslobađa viška topline i tjelesna se temperatura snižava. Preporučljivi su i mlaki oblozi koji se stavljaju na čelo, ruke i noge. Djetetu s temperaturom nikada ne treba stavljati hladne, nego isključivo mlake obloge čija temperatura ne smije biti niža od sobne

temperature (22 °C). Oblozi od alkohola nikako nisu preporučljivi jer alkohol naglo hladi i iritira kožu, sužuje krvne žile te slabi daljnji učinak hlađenja organizma. Liječenje svakako ovisi o uzroku bolesti i potrebno je javiti se liječniku koji će prepisati adekvatnu terapiju.

Pri povišenoj temperaturi tijelo se zagrijava i troši više vode nego inače pa se povećava opasnost od dehidracije organizma što je posebno opasno kod malih beba. Dijete koje ima povišenu temperaturu treba piti što više tekućine, barem 4 - 6 čaša vode, soka, čaja. To se ne odnosi na djecu do 6 mjeseci starosti koja se isključivo doje jer im majčino mlijeko osigurava dovoljno tekućine. Dakle, ako dojite, ponudite djetetu dojku češće kako ne bi bilo žedno. Ako vam zdravstveno stanje djeteta izgleda zabrinjavajuće i mislite da bi moglo doći do zdravstvenih komplikacija, svakako odvedite dijete liječniku.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA



Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine

Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka

DOJENAČKI GRČEVI ILI KOLIKE

GRČEVI



- roditeljska noćna mora

Do danas su dojenačke kolike ostale jedna od najvećih nepoznanica dječje dobi. Najvažnije je djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i utjehu, a majci potporu kako uslijed stresa ne bi došlo do prestanka dojenja

Piše **Jelena Kozelički**, bacc. med. techn.,

Pojam “kolike” potječe još iz vremena antičke Grčke, a dolazi od riječi “kolikos” (grč. “kolon”) što prevedeno na hrvatski jezik znači crijevo.

Unatoč svim napredcima medicine do danas su dojenačke kolike ostale jedan od najvećih misterija u ranoj dječjoj dobi. Dojenački grčevi najčešća su pojava u prva 3 – 4 mjeseca djetetova života. Popraćeni su iznenadnim bolnim plačem i javljaju se najmanje tri dana u tjednu te traju tjedan ili više pri čemu dijete dobiva na težini i uredno se razvija. Grčevi se često javljaju tijekom

kasnoga poslijepodneva ili navečer, u vrijeme hranjenja ili nakon njega. Najčešće se javljaju kada dijete napuni 3 tjedna života, a u dobi od 6 tjedana bolovi su najizraženiji.

Mogući uzroci alergije i intolerancija

Postoje mnogi uzroci grčeva: alergije na bjelancevine kravljega mlijeka, fiziološka nepodnošljivost mliječnoga šećera (laktoze) što dovodi do većeg stvaranja plinova (uglavnom je to plin vodik) koji nestaju u dobi od 3 mjeseca. Prijevrmeno rođene bebe s porođajnom težinom oko 2500 grama imaju tri puta veću

učestalost grčeva. S obzirom na spol djeteta, socioekonomski status, vrstu hranjenja, moguće prisustvo alergije u obitelji nema razlike u učestalosti pojava grčeva. Izuzetci su prisutni kod djece koja se hrane adaptiranim mlijekom kod kojih se grčevi javljaju ranije nego kod djece koja se hrane majčinim mlijekom. Također, pojava grčeva češća je kod prvorodene djece negoli kod njihove braće i sestara. Plač je djetetov najmoćniji i najsnažniji signal koji roditeljima daje do znanja da djetetu nešto smeta. Kod nekih roditelja slabije emocionalne stabilnosti može djelovati paralizirajuće. Takvi roditelji često nisu sposobni djetetu pružiti osjećaj sigurnosti i utjehe. Svojim ponašanjem unose sve više nemira i straha u djetetov život. Dulje trajanje grčeva može majku izlagati stresu te dovesti do depresije i osjećaja manje vrijednosti te sumnje u svoju sposobnost da bude dobra majka narušiti obiteljsku dinamiku, a ponekad može izazvati i prestanak dojenja. Zato je neizmjereno važno da majka dobije potporu pedijatra, svoje obitelji

te patronažne sestre. Takvo postupanje uvelike pruža majci potporu i pomaže pri smanjenju grčeva.

Iznimno je bitno da u vrijeme usnivanja i spavanja atmosfera u djetetovoj okolini bude mirna (npr. prigušena svijetla, tiha ili mirna glazba i tišina kako bi dijete lakše zaspalo) te da se nastoje poštivati usvojeni ritam spavanja.

Ako su grčevi učestali i jaki, djetetova stolica može biti rjeđa i zelena s obzirom na to da dolazi do ubrzanoga rada crijeva. Nemir iz okoline ne djeluje umirujuće, već još više ubrzava rad crijeva te ubrzava i pojačava grčeve.

Preporučljiva naizmjenična roditeljska briga, zibanje, lagano kretanje ili masaža

Preporučljivo jest da se roditelji o djetetu brinu naizmjenice. Kada jedan roditelj osjeti da je pri kraju emocionalnih, ali i tjelesnih snaga, potreban mu je odmor, a brigu treba preuzeti drugi roditelj. Nije dobro da se isključivo jedan roditelj brine o djetetu. U nekim slučajevima polagane kretnje i vibracije povoljno utječu na dijete. Tegobe se mogu pokušati ublažiti zibanjem u zipci ili držanjem djeteta u krilu dok se lagano njišete na stolici ili slično. Jednako je učinkovita masaža cijeloga tijela dojenčeta.

Ako je dijete na prsima, treba mu osigurati mirnu okolinu i pripaziti da zahvati cijelu bradavicu skupa s areolom.

Različite su metode pomoći djetetu kod kolika:

- *ritmično ljuljanje*
- *vožnja automobilom*
- *umatanje i čvrsto povijanje uz grudi*
- *topla kupka*
- *ritmični zvukovi (usisavač, ventilator, glazba)*
- *ležanje poprijeko na krilu odrasle osobe*
- *masaža trbuha*
- *nogice savinute u koljenima potisnute prema trbuhu uz opreznu blagu stimulaciju izlaznog dijela debelog crijeva*
- *lijekovi*

Kod kratkih i čestih podoja, dijete većinom posiše iz dojke "prvo mlijeko" koje ima više ugljikohidrata. Ugljikohidrati u crijevima proizvode veću količinu plinova, a probavljaju se brže nego tzv. drugo mlijeko koje sadrži više masnoće. Zato se preporuča da se podoj vrši iz jedne dojke dok dijete samo ne ispusti dojkicu i bude sito. U slučaju da je dijete i dalje gladno, treba mu ponuditi i drugu dojkicu. Ponekad i promjena položaja u trenutku dojenja umanjuje učestalost grčeva. U dojilja koje imaju prekomjerni

refleks otpuštanja mlijeka (javlja se prebrzi dotok količine mlijeka koji izaziva kašalj, zagrcavanje i nemir), preporučljivo je započeti dojenje prije nego što dijete postane prekomjerno uznemireno zbog gladi jer naglo i energično hvatanje bradavice može prouzročiti snažan refleks otpuštanja mlijeka. Kod takvih slučajeva može pomoći dojenje u ležećem položaju zbog toga što sila teža umanjuje protok mlijeka. Katkad i prespori dotok mlijeka može uzrokovati grčeve. U takvoj situaciji dijete guta više zraka negoli mlijeka pa se preporuča pokušati kompresiju dojke za vrijeme dojenja, tj. istiskivanjem mlijeka povećati dotok.

Ako se dijete hrani na bočicu, duda treba imati dobar odzračni ventil, a otvor mora biti dovoljno velik da dijete bez naprezanja može povući sadržaj bočice. S druge strane, dotok ne smije biti tolik da su usta puna mlijeka koje se pokraj dude prelijeva van. Preporuča se na pola obroka podići dijete na rame i potpuno ga ispružiti u uspravnom položaju. Svaki djetetov plač ne znači nužno da ga treba odmah hraniti, pogotovo ako je prethodno pojelo normalan obrok. Hranjenje kao i često nuđenje čajem može samo pogoršati kolike, tj. poremetiti djetetovu probavu. Ne preporuča se mijenjanje hrane. Ako je dijete hranjeno majčinim mlijekom i dobro napreduje na tjelesnoj težini, nema potrebe dodavati drugo mlijeko. Kod djece čija je prehrana na mliječnoj formuli, kolike neće nestati ako se mijenja vrsta mliječne formule. Svaku sumnju da je plač uzrokovan bolešću treba otkloniti pedijatar. Alergijska podloga za dojenačke grčeve je rijetka, stoga nije opravdano mijenjati majčinu prehranu.

Dakle, dojenačke kolike nisu bolest i ne ostavljaju posljedice. Kolike su funkcionalne tegobe koje značajno remete obiteljsku dinamiku te je najvažnije da to stresno razdoblje roditelji prevladaju sa što manje trauma, suza i u pozitivnom razmišljanju jer sve što čine najbolja je i ispravna stvar za njihovo dijete, ali moraju biti svjesni i pribrani da nema čudotvornoga rješenja, a svaki postupak u pravilu djeluje kratko.

Struka ne preporuča medikamentozni pristup izuzev kapi i probiotika

Isprobavanje najrazličitijih kapi ili sirupa "na biljnoj bazi", "homeopatskih", "protiv nadutosti" zapravo su samo roditelju dodatni osjećaj da čini nešto kako bi umirio dijete, a u pravilu kolike neće nestati. Pedijatrijska društva (europsko i američko) savjetuju da se kolike ne tretiraju lijekovima.

Simethicon kapi koje idu uz svaki obrok preparati su kojim se "lakše" istisne zrak iz crijeva su. Njihova je uloga da sprečavaju nastajanje velikih mjehura plina (teže prolazi kroz crijevo i izaziva bol) te da ih rastapaju u manje mjehuriće koji će onda lakše proći kroz crijevo. Povoljan učinak u smanjenju intenziteta i učestalosti kolika imaju i probiotici, i to Lactobacillus reuteri. Potvrđeno je da djeluje kod dojene djece.

Kod djece na umjetnoj prehrani nije dokazana učinkovitost probiotika. Nema dovoljno dokaza koji podupiru njihovu opću upotrebu u prevenciji i liječenju sve djece s kolikama. Ne preporuča se primjena "tradicionalnih" pripravaka kao što je čaj od kima (jer se mogu stvoriti dodatni plinovi) niti razni drugi čajevi.

DOJENČAD I KUKOVI



PREGLED KUKOVA I VJEŽBE

odmah po rođenju

Piše **Miriam Brenčić Cindrić**, dr. med.
Specijalistica fizikalne medicine

Svako novorođenče rođeno u Republici Hrvatskoj prolazi kroz sustav probira za razvojni poremećaj kukova. Pregled kukova od davnina je liječnicima predstavljao izazov te je i sam Hipokrat prije oko 2400 godina prvi opisao poremećaj, odnosno kliničku sliku prirođenoga iščašenja kuka s karakterističnim šepanjem djeteta nakon što ono prohoda upozoravajući da se ta poteškoća može ispraviti ako se rano prepozna i započne s liječenjem.

Kuk je jedan od najvećih zglobova u našem organizmu. Sastoji se od čašice na zdjelici i glave bedrene kosti. To je kuglasti zglob koji omogućava prijenos

Iščašenje kukova moguće je još u trudnoći

opterećenja na noge uz održavanje pokretljivosti u svim smjerovima. Površina glave bedrene kosti i čašice prekrivena je zglobnom hrskavicom koja omogućuje zglobnim tijelima da nesmetano klize jedan preko drugoga bez oštećenja.

U prva tri mjeseca zglob kuka najbrže raste

Promatrajući embrionalan razvoj u 11. tjednu gestacije, kuk je potpuno formiran te se iščašenje može razviti već u toj gestacijskoj dobi. Čašica se razvija tijekom intrauterinoga života primarno rastom i razvojem mekoga hrskavičnog tkiva. Pri porodu glavica je bedrene kosti duboko

smještena u čašici. Zglob kuka najbrže raste u prva tri mjeseca djetetova života. Upravo u tom razdoblju postoji veliki broj "nezrelih" kukova koji spontano i bez terapije "sazrijevaju" dok se potpuno iščašenje kuka javlja kod 1,5 novorođenčadi od 1000, a djelomično kod 9 od 1000.

Razvojni poremećaj kuka u djece može se javiti u obliku jednostavne labavosti kukova novorođenčeta, a može nastati i potpuno iščašenje glave natkoljene kosti uz slabo razvijenu čašicu. Smatra se da postoji više uzroka razvojnog iščašenja kuka. Genetska je predispozicija važan čimbenik nastanka razvojnog iščašenja kuka te se češće pojavljuje u nekim obiteljima. Bitno je naglasiti da postoji i nasljedna zglobna labavost koja je češća kod ženske djece. Jedan je od uzroka

djelovanje majčinih hormona u trudnoći koji ulaze u krvotok djeteta. Pod utjecajem hormona nastaje labavost vezivnog tkiva i zglobova što može rezultirati razvojnim poremećajem kukova, učestalije kod ženske djece. Vanjski utjecaji mogu biti uzrok razvojnog poremećaja kuka, također primjerice položaj djeteta u maternici tijekom trudnoće, posebno kada je dijete u položaju na zadak pa dolazi do mehaničkog pritiska na dijete tijekom poroda. Isti mehanički učinak mogu imati i čvršći trbušni mišići prvorotke, manjak plodove vode majke, a i nepravilnosti maternice.

Prema dosadašnjim iskustvima i istraživanjima češći razvojni poremećaj kukova imaju djevojčice. Lijevi je kuk češće zahvaćen od desnog i češći je kod djece rođene na zadak.

Važnost pregleda kukova i načina povijanja bebe

Treba napomenuti i neke čimbenike poslije rođenja. U određenim zajednicama i kulturama bilo je uvriježeno novorođenju djetetu povijati s ispruženim nogama istegnutim u kukovima. Ta su djeca imala veću incidenciju razvojnoga poremećaja zglobova kuka.

U rodilištu, odmah po rođenju ili nakon 24 sata, pedijatar neonatolog klinički pregledava kukove novorođenčeta. Nakon njega to čini odabrani pedijatar primarne zdravstvene zaštite na prvom sistematskom pregledu, a potom dječji ortoped i fizijatar. Pregled se provodi na način da se dijete postavi na čvrstu podlogu tako da je ono opušteno i mirno. Liječnikove ruke ne smiju biti hladne. Djetetovi su kukovi i koljena savijeni i svaki se kuk pregledava odvojeno. Postupci za utvrđivanje razvojnoga poremećaja kukova s komponentom nestabilnosti jesu Ortolanijev i Palmén-Barlowljev test. Liječnik rukama obuhvati djetetove noge dok ono leži na leđima. Palčevi su položeni s unutarnje strane natkoljenice, a ostalim prstima se obuhvati vanjska strana natkoljenice. Brazda između palca i kažiprsta položena je na prednju stranu djetetova koljena, a pete moraju biti poravnate. Gleda se visina koljena. Ako

U prva tri mjeseca najbolji rezultati liječenja

Što se ranije otkrije razvojni poremećaj kuka, liječenje je u pravilu uspješnije i nije potrebna operacija. Najveći je postotak izlječenja ako se liječenje započne unutar tri mjeseca jer je tada potencijal remodelacije kuka, posebice čašice kuka, najveći. U neoperativnom liječenju upotrebljavaju se Pavlikovi remenčići, abdukcijske gaćice, abdukcijski aparati - ortoze, povlačenje za noge utezima i gipsane hlaćice.

je jedno koljeno niže, na toj je strani kuk djelomično iščašen ili je noga kraća, što se naziva Alison-Galleazzijevim znakom. U Ortolanijevu testu jedan se kuk učvrsti u savijenom položaju od 90 stupnjeva i nultom položaju odmicanja u kuku, uz pritisak na savijeno koljeno prema kuku, a drugi se kuk lagano odmiče uz povlačenje natkoljenice iz čašice. Ako se pritom čuje "škljocaj" i osjeti ulazak glave natkoljenice u čašicu, Ortolanijev repozicijski dio testa je pozitivan. Nakon toga se na istoj strani kuk vrati prema početnom položaju uz potisak natkoljenice prema leđima djeteta. Ako se opet čuje "škljocaj" i osjeti ulazak glave natkoljenice u čašicu, pozitivan je repozicijski dio Ortolanijeva testa. Pozitivan Ortolanijev test ukazuje da je kuk luksiran. Palmén-Barlowljev testom utvrđuje se je li kuk

nestabilan. Položaj ispitivača i djeteta isti je kao kod izvođenja Ortolanijeva testa. Jedna ispitivačeva ruka stabilizira zdjelicu s palcem na spoju stidnih kostiju, a kažiprstom na sjednoj kosti. Drugom se rukom natkoljenica savijena u kuku od 90 stupnjeva i odmaknuta od nultog položaja 45 stupnjeva primiče prema sredini i pritom ju oba palca guraju prema natrag. Ako je kuk nestabilan, osjeti se škljocaj i iskakanje glavice natkoljenice iz čašice.

Obavezan ultrazvuk, najbolje između 4. i 6. tjedna

Nakon kliničkoga pregleda kukova mora se učiniti ultrazvučni pregled. Pregled ultrazvukom obavlja specijalist pedijatar, ortoped, fizijatar ili radiolog. Ultrazvuk kod novorođenčeta može pouzdano otkriti nepravilan izgled kuka. S obzirom na to da su u prvim tjednima života novorođenčeta zglobne ovojnice labave pa se većina nestabilnih kukova zbog učvršćivanja zglobnih ovojnica i rasta i razvoja zglobne čašice poslije toga vremena stabilizira, preporučuje se ultrazvuk kukova obaviti nakon 3. tjedna života, a najbolje u dobi od 4. do 6. tjedna. Od brojnih ultrazvučnih metoda najproširenija je metoda austrijskoga ortopeda Grafa prema kojoj se kukovi pregledani ultrazvukom dijele u 10 tipova. Tip I je normalan kuk. Tip II je kuk s plitkom čašicom - displastični kuk, a dijeli se u još 5 podtipova. Tip III je poluiščašen - subluksiran. Tip IV je iščašeni kuk - luksacija. UZV pregled kukova obavlja se na taj način da se





Pravilni položaji bebe već od rođilišta

Kako bi majkama približili i osvijestili potrebu brige o bebinim kukovima, potrebno je da one već u rođilištu dobiju detaljne upute o vježbama koje će provoditi sa svojim bebama i o ispravnom postupanju s bebom prilikom podizanja, spuštanja, previjanja, njege, hranjenja, podrigivanja, držanja, nošenja, presvlačenja i igre, takozvani baby-handling. U slučaju da je djetetu dijagnosticiran blaži poremećaj razvoja kukova, roditeljima će se preporučiti široko povijanje i razvojne vježbe prilikom prematanja djeteta. Za široko povijanje, koje svi redovito preporučamo roditeljima, nema dogovora među stručnjacima. Sigurno može biti korisno djetetu te većina ortopeda preporuča široko povijanje do ultrazvučnoga pregleda. Ako postoji blaga nestabilnost kukova, široko povijanje može pomoći, no kod težih poremećaja navedena mjera neće biti dovoljna.

Vježbe provodimo dok beba leži na leđima nogica savijenih u kuku i koljenu. Nogice obuhvatimo za koljena i potkoljenice te ih raširimo, svaku na svoju stranu. Pritom nastojimo da koljena budu u razini kukova te maksimalno pritisnuta prema podlozi. Na taj način vršimo centriranje glavice natkoljene kosti prema zglobojnoj čašici, a time se postiže bolji kontakt i razvoj zglobnih tijela. Na kraju vježbe ispruže se koljena i kukovi. Vježbati treba svakodnevno, više puta dnevno kad je dijete mirno i zadovoljno, tijekom presvlačenja i nakon kupanja.

dojenče položi na jedan bok pa na drugi. Pregled je kratak i bezbolan i za dijete u potpunosti siguran. Ovakav sustav probira omogućava da se ultrazvučnim pregledom na vrijeme prepozna razvojni poremećaj kuka u djeteta.

Ako se razvojni poremećaj kuka ne prepozna na vrijeme ili se nepravilno

liječi, zaostaje deformitet u kuku koji se može očitovati kao skraćanje noge, šepanje i bol što dovodi do znatnoga narušavanja kvalitete života djeteta i invaliditeta. U blažim slučajevima ti se poremećaji mogu pokazati tek godinama nakon početka hoda. Jedino rješenje za liječenje tada je operativni zahvat.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

PREVENCIJA RAZVOJNIH POREMEĆAJA KUKA

ŠIROKO POVIJANJE od najranije dobi

Cilj je širokoga povijanja znatno poboljšanje izgleda za pravilan razvoj kuka, usporavanje trošenja toga zgloba tijekom života, a može biti jedan od preduvjeta za odgađanje eventualne ugradnje proteze kuka u starijoj životnoj dobi

Piše **Marina Janjić**, bacc. med. techn.

Kuk je najveći zglob u tijelu koji omogućuje kretanje tijela. U njemu se spajaju bedrena kost i zdjelica. Tijekom života složena struktura ovoga zgloba treba podnijeti veliko opterećenje, stoga je potrebno osigurati sve preduvjete za pravilno sazrijevanje od samoga početka – već prije negoli dijete prohoda. Važno je istaknuti da široko povijanje nije liječenje, već metoda prevencije razvojnih poremećaja kuka. Upravo iz toga razloga bitno je da se izvodi pravilno i pravovremeno.

Cilj je širokoga povijanja znatno poboljšanje izgleda za pravilan razvoj kuka. Prioritet je da se čak i minimalna displazija smanji, odnosno otkloni te time uspori trošenje zgloba kuka tijekom života. Široko povijanje može biti jedan od preduvjeta za odgađanje eventualne ugradnje proteze zgloba kuka u starijoj životnoj dobi.

Slijediti upute stručnjaka, a ne interneta

Za pravilno izvođenje širokoga povijanja do prvoga ultrazvučnog pregleda koristi se jedna klasična tetra pelena i trokutasta, takozvana švedska pelena. Pravilno su složene kada su zdjelice kosti postavljene u položaj koji omogućava spontane pokrete bebinih kukova, a nožice su pritom u abdukciji – široko razmaknute.

Po preporuci neonatologa, pri otpustu iz rodilišta, odjelna će sestra poučiti

Smanjen broj poremećaja

Podatci pokazuju da je, od kada je uvedeno široko povijanje, znatno smanjen broj razvojnih poremećaja kuka, a pritom nema nikakvih štetnih posljedica osim manje neugode tijekom vrućih, ljetnih mjeseci te veće količine rublja za pranje.

majku kako široko poviti novorođenče. Pri prvom posjetu patronažna sestra ponovno demonstrira i daje upute roditeljima o širokom povijanju pri čemu je važno educirati roditelje o prednostima i jednostavnosti ovakve prevencije razvojem potrebnih vještina.

Široki se povoj uobičajeno koristi do prvoga ultrazvučnog pregleda kukova u Domu zdravlja - od navršenih mjesec dana do trećega mjeseca života - i sukladno tomu pedijatar roditeljima daje potrebnu uputu o daljnjem nošenju širokoga povoja.

Radom na terenu, medicinske se sestre susreću s brojnim pitanjima u svezi s korisnošću širokoga povijanja. Roditelji se često informiraju raznim komunikacijskim kanalima, gdje pronalaze oprečna mišljenja i stavove. Potrebno je naglasiti da svakako treba slijediti upute nadležnih neonatologa, pedijataru i ortopeda kako bi se osigurao pravilan rast i razvoj djeteta od najranije dobi.

Pri svakom pregledu pedijatar pregleda pokretnost kukova te prema tome odlučuje o potrebnim postupcima: o nošenju ili prestanku nošenja širokoga povoja ili, ako smatra potrebnim, upućuje na pregled ortopedu.

Razvojni poremećaj kuka varira po učestalosti od najčešćih blagih displazija do najrjeđega iščašenja kuka. Genetska predispozicija je jedan od važnijih čimbenika nastanka razvojnoga iščašenja kuka, a ostali čimbenici su: blizanačka trudnoća, nedonoščad, manjak plodne vode u trudnoći te stav zatkom pri porodu. Svakako je potrebno promptno reagirati.

Statistika pokazuje da genetska predispozicija za naše područje prednjači u pojavnosti iščašenja i ostalih poremećaja kuka naspram ostalih europskih zemalja i Amerike.

Roditelji su većinom visoko motivirani za slijeđenje uputa i preporuka te usvajanje potrebnih vještina. Dobrom komunikacijom ostvarenom s nadležnim stručnjacima osigurava se adekvatna skrb za novorođenčad i preduvjete za pravilan rast i razvoj djeteta – što je svakom roditelju najvažnija stvar na svijetu.

RAZVOJ DJEČJEGA STOPALA

PRVE CIPELICE MEKANE I UDOBNE,

Ijeti bez cipelica

Piše **Miriam Brenčić Cindrić**, dr. med.
Specijalistica fizikalne medicine

Roditeljska briga o djetetovim stopalima kad dijete prohoda i odabir prvih cipelica jedan je od najčešćih razloga posjeta odabranom pedijatru primarne zdravstvene zaštite kao i moguće daljnje upućivanje na pregled specijalistu fizijatru i ortopedu. Najčešće su u pitanju ravna stopala te su roditelji zabrinuti što ona znače za djetetov razvoj. Pitaju se koliko je to težak problem i može li se određenim vježbama i posebnom obućom ispraviti.

Ravno ili spuštено stopalo (latinski

Hod bez obuće po neravnom terenu pomaže formiranju svodova stopala kod djece, a ulošci često "ulijene" mišiće koji bi se trebali razviti, U razvoju dječjeg stopala više pomaže mnogo kretanja i sportskih aktivnosti

pes planus) jest stopalo čiji je svod toliko spušten da gotovo sasvim prijanja uz podlogu. Često je povezano s "valgus" položajem pete (jednostavnije rečeno, to je otklon pete prema van). U većini je

slučajeva to normalna pojava kod beba, kod djece pa čak kod odraslih.

U dojenačkoj dobi uobičajeno je fleksibilno spuštено stopalo koje ne zahtijeva brigu te predstavlja normalan razvoj stopala u dječjoj dobi. Kad se rode sve bebe imaju nakupinu mekoga tkiva s unutarnje strane stopala. Kako motorički napreduje, dijete se okreće s leđa na trbuh, sjeda, puže, podiže se na noge i ostvaruje stabilan oslonac na puno stopalo koje u potpunosti prijanja za podlogu.

Što više bosonogog hoda i mekih cipelica od najranije dobi

U drugoj godini života dijete postaje motorički sve spretnije i stabilnije. Polako se oslonac u hodu mijenja pa dijete počinje u hodu prenositi težinu od pete prema prstima. Takvim se prijenosom

težine, između druge i treće godine života, medijalni (unutarnji, uzdužni) svod podiže i postaje vidljiv, i to najčešće prilikom sjedenja. Pri stajanju i hoda stopala izgledaju spuštenu. Za takva stopala nema potrebe kupovati ortopedске uloške niti skupe cipele, već valja omogućiti djetetu čim više motoričkih aktivnosti, pustiti ga da čim više hoda bos ili u mekanim cipelama. Važno je razdoblje u razvoju stopala između 3. i 6. godine života. Te su godine ključne za formiranje medijalnoga (unutarnjega, uzdužnoga) svoda stopala pa dijete može izvršavati zahtjevnije motoričke zadatke, kao što je skakanje, trčanje, preskakanje, penjanje, što uvelike aktivira mišiće cijeloga tijela, pa tako i mišiće stopala. Svod stopala obično se popravlja do 11. godine života, no kod neke djece i adolescenata stopala ostaju spuštenu. To se često može vidjeti i kod drugih članova obitelji. Lako se prepoznaje jer dizanjem na prste ili kod sjedenja medijalni (unutarnji, uzdužni) svod stopala postaje jasno vidljiv. Bez obzira na spuštenu većinu djece i odraslih nemaju nikakvih poteškoća te im savjetujemo mnogo kretanja, sportsku aktivnost i praćenje tjelesne težine.

Ortopedski ulošci i cipele nisu efikasni u ranoj dobi

Danas, kad liječnici svoju kliničku praksu provode na osnovi proučavanja medicinske utemeljene na znanstvenim dokazima,



možemo reći da se do treće godine života, osim u slučaju rijetkoga rigidnog (krutoga) oblika spuštenoga stopala koji se javlja od rođenja, o ravnim stopalima ne bi trebalo govoriti. Rigidno znači da je značajno smanjena pokretljivost u zglobovima stopala i često je popraćeno bolovima. Rigidno je stopalo obično povezano sa sraslim kostima stopala ili neuromišićnim bolestima, stoga takva vrsta stopala zahtijeva tretman specijalista ortopeda i odgovarajuće liječenje. Tijekom djetinjstva, sve do prosječno 11. godine života, dolazi do učvršćivanja zglobnih čahura i sveza, okoštavanja

i formiranja kostiju te bolje koordinacije kretanja, balansa i tonusa mišićne mase. Sve navedene promjene rezultiraju formiranjem svodova stopala od kojih je najvidljiviji medijalni (unutarnji, uzdužni). Većina autora smatra kako liječenje nije potrebno ako djeca nemaju bolove u stopalima. Neke znanstvene studije pokazale su da nema razlike između djece s fleksibilnim spuštenim stopalom i one s pravilnim svodom stopala. Istraživanja pokazuju da su djeca koja nisu nosila ortopedске uloške ili cipele imala bolji svod stopala. Dokazano je da prirodni razvoj stopala tijekom ranih godina života ima veći utjecaj na izgled i oblik stopala, nego posebno prilagođena ortopedska obuća. Naravno, ako se dijete žali na bolove u stopalima ili potkoljenicama, potreban je pregled liječnika i odgovarajuća terapija.

Bolovi, umaranje, ograničena pokretljivost

Ako se dijete žali na bolove u stopalu, gležnju ili potkoljenici, ako je stopalo rigidno spuštenu ili se radi o teškom stupnju spuštenoga stopala ili ograničenoj pokretljivosti, te ako se dijete previše umara i nije dovoljno motorički spretno za svoju dob, bilo bi dobro savjetovati se s pedijatrom. Ako ima potrebe, bit će upućeno na pregled specijalistu, dječjem fizijatru ili

Test koji mogu provesti roditelji

Roditelj može na jednostavan način utvrditi ima li njegovo dijete spuštenu stopalo. Najjednostavnije je da tražite od svog djeteta da se podigne na vrhove prstiju ili da hoda po vrhovima prstiju. Kad se dijete podigne na prste, jasno ćete vidjeti odizanje medijalnoga (unutarnjega, uzdužnoga) svoda stopala, a Ahilova peta koja je do sada bila lagano zaobljena u luku prema van, okrenut će se prema sredini ili u luku prema unutra. Ako se medijalni (unutarnji, uzdužni) svod stopala pretvori u luk, to je znak da dijete ima fleksibilno spuštenu stopalo i nemate razloga za brigu. Također kroz igru možete iscrtati rubove djetetova stopala na papir ili utisnuti stopala na plaži u pijesku. Formirano stopalo daje karakterističan otisak na podlozi, a opterećenje je koncentrirano na petu, prednji i vanjski dio stopala. Visina svodova, a posebice najvidljivijega medijalnoga (unutarnjega, uzdužnoga) različita je, a granice normalnih vrijednosti su široke. U svakodnevnoj praksi liječnici specijalisti koriste i Jack-test. Sa stopalom na podlozi povuče se palac u hiperekstenziju (prema gore) te se svod formira.

ortopedu. U većini slučajeva bit će dovoljna fizikalna terapija ili nošenje ortopedskih uložaka. Tek je u rijetkim slučajevima potrebno operativno liječenje.

Ako dijete nema bolove, potrebno je samo praćenje. Korištenje korektivnih uložaka u gotovo svim dugoročnim studijama pokazalo se neučinkovito u formiranju svoda, štoviše zbog pasivne potpore miškulatura koja sudjeluje u formiranju svodova nedovoljno se aktivira i "ulijeni", te je formiranje svoda slabije nego bez uložaka. Preporuke za takav oblik spuštanih svodova jesu: češći hod bez obuće po neravnoj podlozi, podizanje na prste u obliku svakodnevne vježbe koju djeca lako uče, hvatanje sitnih predmeta nožnim prstima ili gužvanje papira nožnim prstima te strpljenje da se razvojem stopala samo formira. Primijećeno je da u zajednicama gdje ljudi rijetko nose obuću, velika većina stopala ima formirane svodove. Ta činjenica navela je na zaključak da hod bez obuće po neravnom terenu pomaže formiranju svodova.

Debljina i labavost zglobova

Ako su spuštani svodovi uzrokovani labavošću zglobova koji su često u kombinaciji s debljinom, treba se koncentrirati na dijetetske mjere uz provođenje specifičnih vježbi budući da za labavost zglobova terapija ne postoji. Fiziološki spuštana stopala, osim estetskih, nemaju posljedica za zdravlje. Nema znanstvenih dokaza da će nošenje ortopedskih uložaka ili cipela pomoći razvoju medijalnog svoda stopala kod djece. U većini slučajeva dolazi do spontanoga poboljšanja izgleda stopala. Postupno se svod stopala odiže od podloge i to je fiziološki



razvoj stopala. Savjetujemo stil života koji uključuje mnogo kretanja i sportskih aktivnosti. Treba paziti da se dijete zdravo hrani, odnosno da tjelesna aktivnost bude prilagođena dobi djeteta, visini i njegovim željama.

Odličan hod po neravnoj podlozi

Prije smo mislili da spuštana stopala uzrokuju mnogo problema, utječu na držanje, pa čak da su podloga za kasniji razvoj brojnih ograničenja u aktivnostima svakodnevnoga života i sudjelovanju u socijalnom okruženju. U zadnjih su 30-ak godina raznim ispitivanjima i kliničkom praksom liječnici znanstvenici došli do zaključka da ortopedski ulošci i cipele nisu lijek za spuštana stopala. Djeca i adolescenti u većini slučajeva nemaju tegobe i ograničenja u dnevnim aktivnostima. Spuštana stopala ne moraju nužno biti razlog zabrinutosti roditelja osim u slučajevima kad se dijete žali na bol i ograničenu pokretljivost. Naš savjet roditeljima je da vlastitim primjerom potiču dijete na mnogo kretanja, na zdrav način života te da, čim za to bude spremno, dijete uključe u sportske aktivnosti prema njegovu afinitetu. Obuća treba biti mekana i udobna, pogotovo kad mališan tek prohoda. Ljeti neka dijete hoda boso, ponajviše po travi, pijesku, kamenčićima na plaži. Stopala vašega djeteta i vaše dijete bit će vam zahvalni.

PROGRAM OBVEZNOGA CIJEPLJENJA U RH

Piše **Vanda Cattonaro**, mag. med. techn.

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije cijepljenje protiv zaraznih bolesti sprečava između dva i tri milijuna smrti godišnje. Usprkos tomu posljednjih godina na globalnoj je razini primijećen pad stopa procijepljenosti. Zabrinutost roditelja zbog sigurnosti ili nužnosti cijepljenja djece posljednjih je godina pojačana zbog većega broja preporučenih cjepiva, zbog široko rasprostranjenih dezinformacija i kontradiktornih informacija o sigurnosti cjepiva te zbog znanstveno opovrgnute, ali široko publicirane teorije koja povezuje cjepiva s nastankom autizma, što je rezultiralo dramatičnim padom procijepljenosti i pojavom epidemija. Razvojem informatičke tehnologije i interneta društveni mediji postaju često korišten izvor informiranja i mjesto za raspravu o sigurnosti i neželjenim posljedicama cjepiva, a nerijetko mogu osnažiti netočne informacije i mitove te pojačati negativne osjećaje prema cijepljenju.

Istina, cjepiva mogu izazvati određene neželjene posljedice. Ipak, stručnjaci se slažu da cjepiva općenito imaju izvrstan profil sigurnosti, a većina neželjenih

Studije dokazale dezinformacije oko nuspojava cjepiva

Nedavni pregled znanstvenih dokaza o neželjenim posljedicama cijepljenja pokazao je kako od 47 neželjenih posljedica, koje se često u javnosti povezuju s cjepivima, za samo njih 12 uistinu postoji uzročna povezanost s cjepivima te da autizam nikako nije jedna od njih. Opsežna studija provedena u Danskoj tijekom 8 godina na uzorku od preko pola milijuna djece također snažno opovrgava tezu o povezanosti cjepiva s nastankom autizma.





CJEPIVA OPĆENITO

imaju izvrstan profil sigurnosti

Prema zadnjem dostupnom izvješću, onom za 2018. g., uočen je porast cjepnih obuhvata u odnosu na nekoliko prethodnih godina

posljedica su blage i izrazito rijetke.

U Republici Hrvatskoj cijepljenje djece zakonska je obveza roditelja regulirana Zakonom o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti i drugim podzakonskim aktima. Prema Provedbenom programu obveznog cijepljenja za 2020. g. u Hrvatskoj je cijepljenje djece obvezno protiv 11 zaraznih bolesti: tuberkuloze, difterije, tetanusa, hripavca, poliomijelitisa, hepatitisa B, bolesti koje uzrokuje Haemophilus influenzae tipa B, pneumokokne

bolesti, ospica, parotitisa i rubeole. Hrvatski zavod za javno zdravstvo svake godine objavljuje Izvješće o provedbi cijepljenja u prethodnoj godini. Prema zadnjem dostupnom izvješću, onom za 2018. g., uočen je porast cjepnih obuhvata u odnosu na nekoliko prethodnih godina. Program obveznoga cijepljenja obuhvaća samo cjepiva od posebnoga javnozdravstvenog značenja, a osim njih dostupna su i izborna cjepiva koja dijetete može primiti po želji roditelja (npr.

cjepivo protiv rotavirusa i cjepivo protiv HPV infekcije).

Odgađanje cijepljenja često plod zabrinutosti roditelja

Ponekad kalendar cijepljenja roditeljima može djelovati zastrašujuće zbog čega razmišljaju o odgađanju cijepljenja. Česti razlozi za zabrinutost roditelja jesu: rana dob u kojoj djeca primaju veliki broj cjepiva, primjena više različitih cjepiva istovremeno, bojazan da cjepiva mogu izazvati određene kronične bolesti ili čak neki često korišteni kolokvijalni izrazi (npr. koktel cjepiva) koji roditeljima djeluju zbunjujuće. Naravno, roditelje koji

Cijepljenje djece ne odgađati ni za vrijeme epidemije bolesti COVID-19

Odgadjanje cijepljenja produžuje razdoblje u kojem dijete ostaje nezaštićeno od ozbiljnih i potencijalno smrtonosnih bolesti. Redovno cijepljenje nije preporučljivo odgađati ni za vrijeme aktualne epidemije bolesti COVID-19 jer za to ne postoji medicinski opravdan razlog.

odgađaju cijepljenje ili mu se protive ne može se smatrati lošim roditeljima, već zabrinutim roditeljima koji se trude, na temelju njima dostupnih informacija, donijeti odluku u najboljem interesu svojega djeteta. Nažalost, netočne ili nepotpune informacije u široj su javnosti često lakše dostupne nego pouzdane stručne informacije. Osim toga, sve veći broj roditelja više zabrinjavaju neželjene posljedice cijepljenja nego bolesti koje se cijepljenjem mogu spriječiti. Upravo zahvaljujući cijepljenju, današnje generacije roditelja ne poznaju opasnost mnogih zaraznih bolesti. Iako je Program obveznoga cijepljenja u Hrvatskoj postigao odličan uspjeh

u uklanjanju ili znatnom smanjenju pobola od nekih zaraznih bolesti, sve bolesti protiv kojih se djeca danas cijepi još su uvijek prisutne u Hrvatskoj ili drugdje u svijetu te mogu ugroziti necijepljenu djecu.

Kalendar cijepljenja pomno smišljen za optimalnu zaštitu djeteta

Prvih nekoliko mjeseci života imunitet stečena od majke tijekom trudnoće i dojenja štiti dijete od zaraznih bolesti. Kalendar cijepljenja pomno je osmišljen posebno se oslanjajući na ovu činjenicu te pruža optimalnu zaštitu djetetu od

određenih zaraznih bolesti nakon slabljenja stečene imuniteta. Pridržavanje kalendara cijepljenja iznimno je važno jer se on temelji na znanstvenim podacima i uzima u obzir vrijeme kada je dijete izloženo najvećemu riziku od zaraze i razvoja komplikacija te vrijeme kada će cjepivo postići najbolji imunogeni odgovor kod djeteta. Kalendar cijepljenja pruža djetetu znatno bolju zaštitu od zaraznih bolesti nego alternativni kalendari čija sigurnost i učinkovitost nisu dovoljno ispitane.

Necijepljeno dijete rizik osobnom, ali i zdravlju drugih

Roditelji koji se protive cijepljenju djece moraju biti svjesni da je necijepljeno dijete u većinski procijepljenoj zajednici izloženo riziku od lošeg ishoda mnogih bolesti koje se mogu spriječiti cijepljenjem. Necijepljeno dijete predstavlja rizik ne samo za sebe već i za druge članove zajednice koji su premladi da bi bili cijepljeni ili se iz objektivnih razloga ne smiju cijepiti.



VAKINACIJA



ISTINE I ZABLUDE o cijepljenju

Piše **Barbara Kveniĉ**, dr.med., specijalistica pedijatrije s uŹom specijalizacijom iz pedijatrijske alergologije i kliniĉke imunologije

Cijepljenje (aktivna imunizacija, vakcinacija) postupak je kojim hotimiĉno utjeĉemo na imunološki sustav cijepljene osobe. Cilj je cijepljenja poŹiti razvoj trajne ili dugotrajne imunosti, tj. otpornosti organizma na one uzroĉnike bolesti (bakterije ili viruse) protiv kojih je cjepivo usmjereno. Cijepljenje je danas najuspješnija i ujedno najjeftinija metoda sprjeĉavanja zaraznih bolesti.

Izum cjepiva moŹe se proglasiti jednim od najvaŹnijih otkrića u medicini. Davne 1796. godine, engleski lijeĉnik Edward Jenner prvi je izveo postupak najsliĉniji cijepljenju kakvo danas poznajemo. Nazvao ga je vakcinacijom prema latinskom nazivu "vacca" za kravu (kravlje boginje),

Cijepljenje je danas najuspješnija i ujedno najjeftinija metoda sprjeĉavanja zaraznih bolesti, a izum cjepiva moŹe se proglasiti jednim od najvaŹnijih otkrića u medicini

s ciljem razvoja otpornosti protiv velikih boginja, i postavio temelje grani medicine koju nazivamo imunologija. Prije izuma cjepiva, na svakih deset smrtnih sluĉajeva najmanje je osam bilo posljedica zarazne bolesti. Zahvaljujući cijepljenju, 1977. godine u svijetu su potpuno iskorijenjene velike boginje, pa je cijepljenje prekinuto, a virus velikih boginja nalazi se samo u strogo ĉuvanim laboratorijskim uvjetima. Velik uspjeh u sprjeĉavanju zaraznih bolesti i njihovih trajnih posljedica

po zdravlje i Źivot ljudi postignut je i s drugim zaraznim bolestima. Primjerice, u Hrvatskoj je zadnji sluĉaj zaraze divljim poliomijelitisom (djeĉja paraliza) zabiljeŹen 1989. godine.

Kalendar kontinuiranog cijepljenja

Prema vaŹećim zakonima Republike Hrvatske, cijepljenje je zakonska obveza za svu djecu predškolske i školske dobi, a provodi se protiv niza zaraznih bolesti: difterije, tetanusa, hripavca, ospica, zaušnjaka, rubeole, virusnog hepatitisa B, djeĉje paralize, Haemophilus influenze tipa B i pneumokokne bolesti. Svako dijete dobiva vlastitu Iskaznicu imunizacije, koju je potrebno paŹljivo ĉuvati jer predstavlja dokaz o procijepljenosti.

Cijepljenje se u pravilu obavlja u ambulantama lijeĉnika pedijataru primarne zdravstvene zaŹtite ili školske medicine. Svakoj primjeni cjepiva prethodi lijeĉniĉki

pregled djeteta, kojim liječnik - cjepitelj utvrđuje zdravstvenu spremnost djeteta za primitak cjepiva. Odluku o privremenoj odgodi ili necijepljenju djeteta donosi isključivo liječnik. Vrućica ili akutna infekcija bilo koje lokalizacije razlog su privremene odgode termina cijepljenja. Trajna kontraindikacija za primjenu nekog cjepiva može biti prethodna dokumentirana burna, sistemska alergijska reakcija (anafilaksija, anafilaktični šok) na cjepivo ili neku od njegovih sastavnica, no prije konačne odluke o necijepljenju potrebno je doista i potvrditi postojanje alergije. Teške evolutivne bolesti središnjeg živčanog sustava, poput nekontrolirane epilepsije ili progresivne encefalopatije, predstavljaju kontraindikaciju za primjenu cjepiva protiv hripavca. Oprez s primjenom i odabirom vrste cjepiva potreban je i u

Strah od cjepiva ugrožava sigurno djetinjstvo

Tema cijepljenja proteklih je godina u fokusu medija i javnosti, a često se na pogrešan i netočan način plasiraju neistine o cjepivima i širi strah roditelja. Brojne znanstvene studije dokazale su da su danas primjenjivana cjepiva sigurna i učinkovita. Jasno je dokazano da primjena cjepiva nema izravan utjecaj na razvoj autizma, autoimunih alergijskih ili neuroloških bolesti. Atopijski dermatitis ili alergijska astma nisu kontraindikacije za cijepljenje niti razlog za njegovo odgađanje. Senzitivizacija na bjelanjak jajeta, a bez prethodne anafilaktičke reakcije, također nije zapreka za cijepljenje.

Stoga svi - roditelji, cjepitelji i ostali zdravstveni radnici - trebaju uvijek imati na umu da necijepljenje ili nepotrebno odgađanje cijepljenja direktno ugrožava pravo djeteta na zdravlje, neometan razvoj i sigurno djetinjstvo.

osoba s oslabljenim staničnim imunitetom i u trudnica.

Vrste cjepiva

Postoje različita cjepiva s obzirom na njihove sastavnice, način na koji se proizvode

i na vrstu zaraznog uzročnika protiv kojeg su usmjerena. Razlikujemo cjepiva protiv virusa, bakterija ili drugih mikroorganizama te tzv. neživa ili živa oslabljena cjepiva. Također postoje cjepiva koja, umjesto cijelog ili dijela mikroorganizma, sadrže samo njegovu izlučevinu, npr. toksoid tetanusa. Ako je cjepivo usmjereno protiv samo jednog uzročnika, nazivamo ga monovalentnim, a ako se radi o cjepivu usmjerenom protiv dva ili više uzročnika, nazivamo ga polivalentnim.

Neposredno nakon što dijete primi cjepivo potreban je kraći period promatranja u nadležnoj ambulanti kako bi se pravodobno interveniralo u slučaju razvoja brze alergijske reakcije. Alergijske reakcije općenito su vrlo rijetke, a teške sistemske alergijske reakcije, poput anafilaksije, očekuju se u jednom slučaju na milijun primijenjenih doza svih cjepiva. Česte su blage lokalne reakcije u obliku otekline, bolnosti i crvenila kože na mjestu primjene cjepiva. Dijete može biti mirnije, klonulo i razviti vrućicu, a to se spontano povlači tijekom 24 do 72 sata od cijepljenja. Moguć je razvoj tzv. vakcinalne bolesti, kada se u cijepljene osobe pojave simptomi koji nalikuju na blagi oblik bolesti protiv koje je cjepivo usmjereno. Svako cjepivo ima jasno opisane nuspojave i one nisu iste za sva cjepiva. Teške i životno ugrožavajuće nuspojave srećom se događaju iznimno rijetko, a dobrobit cijepljenja znatno ih nadilazi.



RODITELJSTVO



ČETIRI SIGURNA PRAVILA

u odgoju djece

Piše Mr. sc. **Darko Sambol**,
prof. psihologije

U psihologiji se, najčešće i najdulje, roditeljstvo definiralo i istraživalo sa svrhom određivanja mogućih povoljnih i nepovoljnih utjecaja roditelja na dijete i na djetetove razvojne rezultate. Suvremeno gledanje odbacuje mogućnost jednosmjernoga utjecaja roditelja na dijete te uzima u obzir važnost međusobnoga utjecaja djeteta, roditelja i šire socijalne okoline. Mnoga su se istraživanja bavila “pravilima za dobar odgoj”, no roditelji ih spontano istražuju i usavršavaju u svom roditeljstvu. Navest ćemo neka pravila koja su se pokazala uvijek aktualnima.

Granice postavite jasno i dosljedno

U najmlađoj dobi važno je postaviti jasne granice u odgoju, ali pazeci da se kod djeteta ne izazove osjećaj nemoći, osjećaj

Osnovni je cilj u djetetu istovremeno razviti osjećaj da je sposobno i da zaslužuje ostvariti svoje želje, kao i sposobnost razlikovanja dubokih unutarnjih želja koje ga stvarno raduju od privremenih, površnih želja uvjetovanih utjecajem okoline

da se njegove želje ne uvažavaju ili da se ne mora truditi zaslužiti neke dobrobiti (npr. za dijete od 4 godine vrijedi pravilo: “Tek kad pospremiš igračke u dnevnom boravku, možeš odigrati igricu na računalu.”).

Naravno da roditelji osjećaju odgovornost za dobrobit svoga djeteta, ali to ne

znači da trebaju udovoljavati baš svakom djetetovu hiru.

Djeca reagiraju na jasne, dosljedne granice, no vole kada te granice mogu prijeći. Kada roditelj djetetu kaže da prije večere ne može jesti sladoled, a onda popusti pred njegovim uzastopnim traženjima, dijete će steći naviku da pokušava proširiti postavljene granice što je dalje moguće.

Osnovni je cilj u djetetu istovremeno razviti zdravi osjećaj da je sposobno i da zaslužuje ostvariti svoje želje kao i sposobnost razlikovanja dubokih unutarnjih želja koje ga stvarno raduju od privremenih, površnih želja uvjetovanih utjecajem okoline.

Nekoliko razloga zbog kojih se i najbolja djeca katkad pobune protiv pravila i granica koje im roditelji postavljaju:

- Djeca ne mogu istraživati bez iskušavanja određenih pravila. Vaš je mališan vrstan istraživač - uporan, odvažan i pomalo “sirov”. Njegov je posao istraživati, dodirivati, skakati po svemu i vući sve. Nije



ni čudo da se osjećate kao da ne prestano iskušava granice. No, s njegova stajališta vi ga ne prestano gnjavite jer stojite na putu njegovom najvećem užitku – otkrivanju.

- Mala su djeca impulzivna, usredotočena na sebe i "kratkovidna". Koliko god bila pustolovna, ona slijede svoje impulse i ne brinu se mnogo o posljedicama. Od djeteta se ne može očekivati razboritost, npr. da razumije koliko nešto košta ili da neki svjetlucavi predmet koji je skup nema nikakvu korisnu i/ili uporabnu vrijednost (osim što ima za cilj izvući posljednji novčić iz roditeljskog džepa uz obrazloženje kako djetetu baš to treba da bi bilo "sretno").
- Vaše dijete katkad jednostavno proživljava loš dan. Svi proživljavamo dobre i loše dane. Raspoloženje nam se katkad potpuno preokrene ako na ulici nađemo novac ili ako nas zaustavi prometna policija. A djecu, koja su emocionalno još nezrela, još je lakše izbaciti iz ravnoteže.

Ne dopustite tehnologiji da preuzme kontrolu

Tehnologija je važan dio naših života. Ona ne samo da pruža zabavu već nam pomaže i u rješavanju svakodnevnih zadataka. Roditelji prečesto dopuštaju tehnologiji da preuzme kontrolu i upravlja vremenom koje provode sa svojom djecom.

Svi želimo ponekad odigrati neku igricu, pogledati seriju ili jednostavno biti na

Djeca se trebaju i zabavljati

Djeca se trebaju i zabavljati, pogotovo u ovoj krizi koju svi proživljavamo, ali se ne smiju zatupljivati zabavom. Nije loše ako povremeno pogledamo film ili igramo računalne igre samo radi zabave. Loše je kad nas mediji "bombardiraju" nasiljem i nezdravim i nasilnim sadržajima, a ne sadržajima koji opuštaju ili koji nasmijavaju.

mobitelu. No, kada provodite vrijeme sa svojom djecom, tehnologiju ostavite po strani. Djeca se neće sjećati mobitela koji ste im kupili. Sjećat će se kako su se osjećala dok su bila s vama.

Stručnjaci ističu da internet briše društvene kočnice. Dopušta djeci da govore i čine ono što ne bi mogla napraviti u interakciji "licem u lice". Djeca imaju osjećaj da neće morati odgovarati za takva ponašanja na način na koji bi inače odgovarala za, primjerice, javno izrečene riječi. To im daje lažan osjećaj sigurnosti i moći.

Provedena su brojna istraživanja o učincima medijskoga nasilja na djecu. Ona su dokazala da medijsko nasilje potiče strah i utječe na psihološke traume kod djece uključujući tjeskobu, depresiju i posttraumatski stres. Djeca izložena medijskomu nasilju smatraju da je svijet mnogo opasniji nego što uistinu jest. Znanstvenici su također došli do rezultata da će takva djeca u većoj mjeri tolerirati agresivno ponašanje u stvarnome svijetu od djece koja nisu bila izložena medijskomu nasilju. Osim svega navedenoga uočeni su i brojni drugi negativni učinci medijskoga nasilja.

Zapamtite: vaša djeca mogu znati više od vas o tehnologiji, ali vi znate više o životu. Dopušteno vam je postaviti pravila i tražiti njihovo poštivanje. Vi ste još uvijek roditelj!

Nemojmo zanemariti i prednosti korištenja informacijskih tehnologija. Suvremeni čovjek ima opću potrebu za informacijama jer mu pomažu u funkcioniranju društvenoga života. Mediji nas informiraju najčešće vijestima, a svojim informacijama mogu aktivirati građanstvo. Danas smo svjedoci da naša djeca i mladi pomoću medija i društvenih mreža te raznih aplikacija za međusobnu povezanost ostaju u kontaktu, uče školske sadržaje od kuće i školuju se od kuće.

Osobnom slobodom lakše se barata u praksi. Zato je presudno djeci, kako odrastaju, pružati sve veći prostor za samostalnost. Razumljivo je da postavite granice u ranoj dobi, ali je važno da te granice s vremenom širite. Iako se u početku i vi i vaše dijete možete bojati,

Dopustite djeci da pogriješe

Naša su pravila često nerealna. Naša se djeca katkad ponašaju "zločesto" jer su nam očekivanja previsoka. To se najčešće događa kada roditelji ne znaju kakvo je normalno dječje ponašanje. Od osamnaestomjesečnoga djeteta ne možete očekivati spremnost na dijeljenje, od dvogodišnjaka ne možete očekivati da nikada neće lagati, a od trogodišnjaka ne možete očekivati da će mirno sjediti na jednom mjestu. Ako su vaši kriteriji previsoki, vaše bi se dijete moglo pobuniti kao da kaže: "Zašto bih se trudio? To je jednostavno preteško!"

Svaki roditelj želi najbolje svojoj djeci i želi ih maksimalno zaštititi, ali ponekad je važno dopustiti im da u nečem ne uspiju. Dugoročno je najbolji način da djeca nauče podnijeti pogreške i izliječe se od "modrica" koje s njima dolaze taj da ih pustimo da sami padnu i sami se dignu.



mного je korisnije djeci dopustiti da polako grade svoju neovisnost, nego da sve moraju naučiti u odrasloj dobi.

Ne projicirajte svoje ciljeve na djecu

Većina roditelja želi svojoj djeci najbolje, ali ponekad izgube perspektivu i misle da najbolje za njih u isto vrijeme znači i najbolje za njihovu djecu. Primjerice, kod izbora zanimanja, sportske ili izvannastavne aktivnosti roditelji mogu poticati djecu da izaberu ono što su oni željeli u mladosti umjesto da djeci ostave mogućnost da sama otkriju što žele. Često u svojoj djeci vidimo drugu mogućnost za uspjeh u postizanju nekih svojih ciljeva. U takvim se situacijama djeca osjećaju rastrgano između onoga što bi ona željela raditi i želja svojih roditelja.

Kada djetetu želite dati savjet u svezi s nekim njihovim odlukama, prvo provjerite jeste li ostavili po strani osobne ciljeve i umjesto toga slušali što želi vaše dijete. Pogubno je dijete predškolskoga uzrasta opteretiti s nekoliko aktivnosti (sportske, likovne, glazbene, plesne) jer dijete ima potrebu za odmorom, za stabilnom sredinom, za vremenom koje će provesti s roditeljem ili s bakom i djedom.

Naizgled male spoznaje i informacije mogu nam značajno promijeniti odnos prema djetetu na bolje i imati dalekosežne pozitivne posljedice na cjeloživotni odnos i formiranje zdrave osobnosti. Ako u prvim godinama budemo roditelj kakvoga djeteta treba i slijedimo neka "univerzalna pravila za dobar odgoj", kasnije možemo mnogo lakše pratiti dijete u njegovim razvojnim fazama.

DOM ZDRAVLJA PGŽ

VJEŠTINE ZA zdravlje

Edukacija dvije stotine zdravstvenih djelatnika o temama od velikoga javnozdravstvenog značenja najvećim udjelom financirana iz Europskoga socijalnog fonda

Piše **Ivana Brezac Lepšić**, mag. oec.

Dom zdravlja Primorsko-goranske županije provodi projekt "Vještine za zdravlje" ukupne vrijednosti 999.857,30 kn, od čega 92 posto iznosa sufinancira Europski socijalni fond, a preostali iznos čine vlastita sredstva Doma zdravlja. Projekt je započeo u srpnju 2019. godine, a završava krajem siječnja 2021. godine.

Glavni je cilj projekta educirati 200 zdravstvenih djelatnika o temama koje su istaknute u nastavku ovoga članka. Upravo ove teme odabrane su zbog velikoga broja oboljenja od navedenih bolesti u Republici Hrvatskoj, ali i zbog velikoga interesa zdravstvenoga osoblja za

edukacijama iz tih područja. S obzirom na situaciju izazvanu pandemijom bolesti COVID-19 virusa većina je edukacija održana putem online aplikacije.

Edukacija o važnosti prehrane za prevenciju dijabetesa tipa II i hipertenzije

Istraživanja pokazuju da su nezdrava prehrana i pretilost među najvažnijima rizičnim faktorima za razvoj dijabetesa tipa II i hipertenzije. Hrvatski građani predvode na ljestvici pretilosti u EU, što znači da u Hrvatskoj postoji problem s nepravilnom prehranom. Podaci govore da svake dvije minute jedan građanin EU umre od posljedica bolesti povezanih s dijabetesom stoga komplikacije ove

kronične bolesti uzrokuju veliku bol i patnju. Hipertenzija također doprinosi visokoj smrtnosti u skupini cirkulacijskih bolesti koje su u RH i do tri puta više nego u zapadnoj Europi. Upravo su iz tih razloga neophodne redovite edukacije zdravstvenih djelatnika.

U okviru projekta za zdravstvene radnike iz područja opće/obiteljske medicine 15. i 22. listopada 2020. godine održano je nekoliko predavanja priznatih domaćih i inozemnih stručnjaka o dijabetesu i o hipertenziji, odnosno o dijetoterapijskim principima u prevenciji i zbrinjavanju arterijske hipertenzije u ordinacijama opće/obiteljske medicine, o smjernicama u liječenju arterijske hipertenzije, o ulozi zdrave prehrane u prevenciji i zbrinjavanju "dijabetes mellitus" u ordinacijama opće/obiteljske medicine, o nefrološkim aspektima i liječenju arterijske hipertenzije s naglaskom na pravilnu prehranu, općenito o "dijabetesu mellitusu" te o programu liječenja bolesti putem telemedicine na primjeru iz Düsseldorfa.

Edukacija o vještini samopregleda dojke sa svrhom ranoga otkrivanja karcinoma i prevencije prerane smrti

Rak dojke najzastupljeniji je rak među ženama u RH s najvišim stopama smrtnosti u EU. Lijekovi za liječenje raka dojke pojedinačno su među najskupljim lijekovima koje HZZO financira. Svjetska zdravstvena organizacija preporuča samopregled dojke kao vrlo učinkovit alat za osvješćivanje žena o važnosti redovite kontrole dojki i brizi za vlastito zdravlje.

Pet online edukacija namijenjenih patronažnim sestrama i sestrama zdravstvene njege u kući, specijalistice radiologije Doma zdravlja Primorsko-goranske županije održale su u 2020. godini. Stečeno će znanje navedeno zdravstveno osoblje prenijeti krajnjim korisnicima njihovih usluga.

Edukacija o pravilnoj (laičkoj) reanimaciji sa svrhom smanjenja smrtnosti i prevencije teških oštećenja

Stope smrtnosti od cirkulacijskih bolesti vrlo su visoke. Najčešće su uzrokovane zatajenjem srca. Zbog dislociranosti pacijenti u RH često ne uspiju na vrijeme stići do bolnice pa je zato pravilna reanimacija s kojom treba odmah započeti ključna za smanjenje stopa smrtnosti od zatajenja srca te za prevenciju oštećenja i invaliditeta uzrokovanih prekasno započetom ili neadekvatnom reanimacijom. Upravo iz tog razloga u suradnji s Kabinetom vještina Medicinskoga fakulteta u Rijeci u 2020. godini organizirano je ukupno 18 edukacija iz područja BLS-a (Basic Life Support) za djelatnike sanitetskoga prijevoza i patronažne službe koji su na terenu u redovitom kontaktu s pacijentima.



Edukacija o načinima i metodama praćenja i kontrole zdravlja djece i mladih sportaša

U Republici Hrvatskoj zdravlje mladih sportaša ne prati se sustavno. Zbog napora kojem su izloženi, mladi su sportaši u riziku od razvoja srčanih bolesti i oštećenja lokomotornog sustava, ali i iznenadne smrti na borilištima. Stoga je namjera

redovito educirati zdravstvene djelatnike koji rade s mladima kako savjetima prevenirati, ali i na vrijeme prepoznati bolest i oštećenje kako bi se teške posljedice mogle spriječiti. Teme edukacije koja se održala u prosincu 2020. godine bile su o kroničnim bolestima u sportu, s naglaskom na astmu te interpretacije EKG-a mladih sportaša, a zdravstvenim djelatnicima demonstrirano je i korištenje spirometra i FENO uređaja.

KOENZIM Q10



SUPLEMENT S KOJIM ne možemo pogriješiti

Pišu **Suzana Brnčić**, dr. med.
Hrvoje Miškov, mag. pharm.

Koenzim Q10 je tvar slična vitaminima. Strukturno je vrlo sličan vitaminu E, ali ima jače antioksidativno djelovanje. Koenzim Q10 - CoQ10 (ili ubikinon) neophodan je za život i sudjeluje u regulaciji svih energetskih procesa. Esencijalan je u procesu stvaranja energije u mitohondrijima, našim malim elektranama, u kojima se adenosin trifosfat (ATP), gorivo za naše tijelo, stvara iz hrane. Ljudski organizam čuva rezerve CoQ10 tamo gdje ga najviše treba (srce, jetra, mozak, bubrezi, imunostani sustav i zubno meso).

Maksimum koncentracije koenzima Q10 je oko 19 - 20 godine života. Međutim, nakon 35 - 40. godine količine CoQ10 u stanicama se smanjuju primarno zbog oslabljene funkcije jetre. U četrdesetim godinama, u normalnim okolnostima, već ga manjka za trećinu, a kod osoba preko 60 godina ima ga 60 posto manje nego kod dvadesetogodišnjaka. Taj se manjak dodatno pogoršava zbog stresa,

Sigurno ste negdje čuli ili pročitali o koenzimu Q10, ali znate li doista što je i koja je njegova prava uloga u organizmu, nužna za život i ključne metaboličke regulacijske procese

infekcija, kroničnih bolesti, uzimanja lijekova (betablokatori, antilipemici kao što su statini, antihipertenzivi, antidijabetici) te loših prehrambenih navika pa se tada javlja potreba za njegovom nadoknadom.

Veliki broj ljudi uzima CoQ10 i magnezij (najčešće u obliku citrata) uz lijekove za snižavanje kolesterola kako bi smanjili grčeve u nogama te ublažili jutarnju ukočenost koja je česta nuspojava antilipemika (posebno statina).

Zanimljiva je činjenica da je pomanjkanje CoQ10 u vezi i s nedostatkom vitamina B6 koji je isto neophodan za energetske procese kao što je i ključan za stvaranje antitijela i leukocita.

Q10 kao lijek

Koenzim Q10 koriste mnogi liječnici diljem svijeta usmjereni na prirodnu,

nutricionističku i ortomolekularnu medicinu za liječenje i potporu u liječenju raznih bolesti. Čini se da je koenzim Q10 ogroman korak u liječenju i prevenciji kardiovaskularnih bolesti. Nekoliko je američkih studija provedenih u dužem rasponu, 6 - 8 godina, pokazalo da pacijenti oboljeli od kongestivnog zatajenja srca uz terapiju koenzimom Q10, pored uzimanja lijekova, imaju oko 75 posto veću vjerojatnost preživljenja u usporedbi s 25 postotnim preživljenjem pacijenata samo na običnoj terapiji lijekovima.

Poveći broj studija pokazao je da CoQ10 snižava krvni tlak bez lijekova uz promjenu prehrane prosječno 7 - 15 mmHg. Općenito, studije upućuju na poboljšanje skoro svih parametara rada srca, ali isto tako i na zdravlje cijelog cirkulatornog sustava uključujući arterije.

Sve više se istražuje jaki antioksidativni učinak u arterijama koji bi uspješno usporio ateroskleroza.

Pored borbe protiv bolesti srca i krvnih žila koenzim Q10 pokazao se učinkovitim u smanjenju smrtnosti eksperimentalnih životinja kod kojih su inducirani tumori i leukemija. Zbog sve većega broja studija koje ukazuju na pozitivne učinke kod raznih malignih bolesti, doktori pacijentima sve češće preporučuju koenzim Q10 za smanjenje posljedica kemoterapije.

CoQ10 također pomaže u borbi protiv dijabetesa, pretilosti, multiple skleroze. Koenzim Q10 pomaže ublažiti ili odgoditi nastanak raznih neurodegenerativnih bolesti. Danas se sve više upotrebljava u tretmanu Alzheimerove i Parkinsonove bolesti, ali i kod psihijatrijskih poremećaja, kao što su neki oblici shizofrenije.

Sinergija s vitaminom B2 i magnezijevim citratom

Migrene su također povezane smanjenom sposobnošću tijela (ili dijelova tijela) da pretvore hranu u energiju i studije su pokazale da koenzim Q10 i u tome pomaže. Kod migrena testirana je, i posebno je poželjna, kombinacija s vitaminom B2 i magnezijevim citratom zbog sinergije djelovanja. Ista kombinacija pokazala je pozitivni učinak i kod drugih oblika glavobolje. Prosječno smanjenje učestalosti tegoba je za više od 50 posto.

Koenzim Q10 pokazuje pozitivne efekte i u tretmanu astme i drugih respiratornih bolesti, najvjerojatnije smanjenjem upalnih procesa.

Zbog smanjene proizvodnje kolagena naša koža poprima uvelik izgled i odaje godine. Slobodni radikali sputavaju proizvodnju kolagena i ubrzavaju starenje. Kako Q10 neutralizira njihovo djelovanje, on sprečava smetnje u proizvodnji kožnog kolagena i tako zapravo pomaže prevenciji razvoja bora i starijih pjega.

Kod muške neplodnosti, dokazan je njegov utjecaj i kod astenozoospermije (niska pokretljivost spermatozoida). Nakon redovitoga uzimanja koenzima Q10 tijekom 3 mjeseca (100 mg na dan) povećava se koncentracija i pokretljivost spermija. Kod žena se CoQ10 posebno

U Japanu Q10, prema preporuci liječnika, uzima više od 12 milijuna ljudi

Koenzim Q10 u velikoj se mjeri propisuje u Japanu. Više od 12 milijuna ljudi u Japanu uzima CoQ10 prema preporuci liječnika za liječenje bolesti srca i krvnih žila, visokog krvnog tlaka i pojačanje imunološkog sustava. Q10 može pomoći i kod vrijeđa dvanaesnika.

Velik pomak u odgodi starenja

Zaključak je da je koenzim Q10 svakako jedan jako veliki pomak u suplementaciji koja ima cilj smanjiti i odgoditi oksidativni stres, to jest starenje, i sve nepoželjne učinke koje nosi sa sobom.

preporuča uz aktivni oblik folata, u fazi začeća i tijekom prvog tromjesečja, budući da je sam proces energetske vrlo zahtjevan za cijeli organizam.

Što se tiče koenzima Q10 u sportu, kod svakog napornijeg natjecanja potrebne su ogromne zalihe energije kao i sposobnost njihova obnavljanja. Poznato je što se događa na kraju drugog poluvremena nogometne utakmice ili na kraju iscrpljujućeg maratona. Na substancijskom nivou

najveći je problem pomanjkanje koenzima Q10. On subjektivno, ali i objektivno, povećava snagu i izdržljivost potičući pretvaranje ugljikohidrata u energiju, što je od izuzetne važnosti kod aktivnih sportaša.

Ostali pozitivni učinci: poboljšava kvalitetu zubnog mesa i pomaže u sprečavanju razvoja parodontoze, stimulira zacjeljivanje rana. Posebno se preporuča svim osobama s povećanim krvarenjem desni.

Prehrambeni izvori

Skuša, losos i srdela sadrže najveće količine koenzima Q10, pa je logičan učinak mediteranske prehrane u prevenciji i liječenju bolesti srca i krvnih žila. Koenzim Q10 može se također naći u govedini, kikirikiju i špinatu. Nažalost, i s najboljom prehranom dobivamo ga najviše 10 - 15 mg dnevno. Vegetarijanci i vegani trebali bi biti posebno oprezni jer je njihov unos koenzima još manji te bi bilo preporučeno uzimanje koenzima Q10 kao dodatka prehrani.

Sto do tristo miligrama dnevno

Koenzim Q10 je topiv u ulju i mastima i najbolje se apsorbira uz hranu. Maksimalni učinak se postiže nakon 8 do 12 tjedana. Koenzim Q10 koristi se u doza od 100 mg do 300 mg dnevno.

Radi se o vrlo sigurnom spoju koji se prirodno nalazi u organizmu tako da gotovo nisu poznate nuspojave, čak ni pri vrlo visokim dozama (1200 mg) i dugom vremenu korištenja. Vrlo rijetko osjetljive osobe mogu imati kratkotrajnu mučninu.

Još jednom dobro je istaknuti da je poželjno kombinirati koenzim Q10 s vitaminima B-kompleksa. Vitamini su, kao metil-folat (npr. patentirani Metafolin - aktivna folna kiselina) i ostali B-vitamini, neophodni za ispravan rad srca, kod svih neuroloških funkcija, rada mišića, imunološkog sustava, kod dijabetičke neuropatije, zacjeljivanja rana itd.

Bez obzira na veliki napredak i veliki broj studija i otkrića, znanstvenici širom svijeta i dalje istražuju ovaj nevjerojatni, prirodni sastojak našeg organizma.

Sponzorirani članak





IMUNITET



DOPUSTITI IMUNOSNOM SUSTAVU DA SE RAZVIJE



Često su liječnici pod pritiskom roditelja pa se antibiotici uključuju prerano, što značajno narušava imunosni sustav djeteta. Treba vremena da se organizam “upozna” s uzročnikom i stvori antitijela koja će biti obrambeno oružje pri sljedećem susretu s tim uzročnikom

Piše Prim. **Zdenka Škorić-Kovačić**,
dr. med. pedijatrica - kardiologinja

Imunosni sustav jedan je od najsloženijih i najvažnijih sustava u našem tijelu. Čine ga brojni organi: krajnici, timus, koštana srž, slezena, limfni čvorovi, jetra, crijeva flora, krvne stanice, leukociti, limfociti, monociti, bazofili. Ima zaštitnu ulogu kod različitih infekcija i malignih bolesti.

Pitanje je na koji način kontrolirati česte infekcije kod djece, tj. kako poboljšati imunitet djetetu koje je stalno izloženo velikom broju raznih patogena kao što su bakterije,

virusi, alergeni, toksini, teški metali iz okoliša i hrane. Tijekom godine dijete se razboli do osam puta. Hunjavica i "prehlade" znak su da je imunitet djeteta dobar, mada roditeljima ne izgleda tako. Kad se dijete razboli, potrebno je adekvatno i pravodobno liječenje da ne dođe do komplikacija bolesti. Poželjno je u početku primijeniti liječenje prirodnim putem. Antibiotike treba izbjegavati, čak i kad je bolest izazvana bakterijom, jer je potrebno vrijeme da organizam "upozna" uzročnika i da stvori antitijela koja će biti obrambeno oružje pri sljedećem susretu s tim uzročnikom. Često su liječnici pod pritiskom roditelja pa se antibiotici uključuju prerano što značajno narušava imunosni sustav djeteta.

Imunosni sustav se razvija do 12. godine, majčino mlijeko najbolja zaštita

Danas se na internetu i društvenim mrežama mogu naći brojni tekstovi o imunitetu čiji autori nisu kompetentni za to područje pa bi bilo dobro o djetetovu imunitetu razgovarati s liječnikom vašeg djeteta.

Za imunitet je bitno:

- brinuti se o dječjem imunitetu već prije rođenja
- izbaciti šećere iz prehrane
- pravilna prehrana u kvalitativnom i kvantitativnom smislu
- očuvati zdravlje crijeva, tj. crijevne flore - mikrobiote
- redovna fizička aktivnost na svježem zraku i suncu
- poticati imunosni sustav prirodnim putem
- zaštititi dijete od stresa i briga o emocionalnom stanju.

Da bi rast i razvoj djeteta bio kvalitetan, neophodno je brinuti se o imunitetu djeteta jer imunosni sustav ima obrambenu ulogu u

Prirodni porođaj stimulira imunitet, a carski rez ne

Poznato je da dijete nasljeđuje imunitet od majke, kao i to da se poticanje imuniteta djeteta zbiva tijekom akta rađanja, tj. njegovim prolaskom kroz porođajni put majke. Dijete gutanjem majčina sekreta guta i majčine bakterije koje potiču njegov imunosni sustav. To je kapital za cijeli život pa je poželjno da se djeca rađaju prirodnim putem, jer rođenjem carskim rezom ne dožive tu stimulaciju.

očuvanju zdravlja. Ovaj se sustav razvija do 12. godine života. Jesen, zima i rano proljeće razdoblja su godine kada djeca borave u zatvorenim, toplim, često i zagušljivim prostorima, izložena velikom broju uzročnika bolesti kao što su bakterije, virusi, gljivice, alergeni, kemijski agensi, teški metali, kancerogene tvari, pa i stres.

Briga o imunitetu, tj. zdravlju djeteta, počinje još prije rođenja. Buduća trudnica mora biti pripremljena za trudnoću jer je njezino zdravlje preduvjet da će se dijete roditi zdravo i s jakim imunitetom.

Dojenje je sljedeća karika koja je vrlo važna za razvoj imuniteta kod djece. Majčino mlijeko najkvalitetnija je zaštita djetetova zdravlja, fizičkog, emocionalnog i socijalnog. Prvo mlijeko koje se luči po porodu, kolostrum, imunosna je "bomba" koja sadrži u sebi zaštitne tvari koje su presudne za zdravlje djeteta i ništa ih ne može zamijeniti. Mnoge bolesti sadašnjeg vremena, kao što su alergijske i autoimune bolesti, pretilost, dijabetes tip 2, Kronova bolest, ulcerozni kolitis, maligne i kardiovaskularne bolesti, mogu se spriječiti i ublažiti prehranom majčinim mlijekom. Dovoljno je napomenuti samo neke

sastojke majčinoga mlijeka, kao što su anti-tijela, vitamini A i E, probiotici i mnoge druge zaštitne tvari, da bi se razumjelo značenje dojenja. Preporuka je Svjetske zdravstvene organizacije da dojenje traje do dvije godine, a bilo bi neophodno dojiti dijete bar prva 2 - 3 mjeseca kada je dojenče imunosni najugroženije. Uz sve poznate prednosti dojenja postotak dojene djece sve je niži pa je neophodna potpora obitelji i cijele društvene zajednice, kao i edukacija tijekom trudnoće, da bi dojenje trajalo što duže. Da bi dijete u kasnijem životu lakše prihvatilo voće i povrće, trudnica i dojilja trebaju ih jesti jer će dijete preko mlijeka upoznati te okuse i prihvatiti ih. Na taj bi način lakše prebrodili problem prihvaćanja mješovite prehrane.

Da bi djetetov san bio kvalitetan, prije odlaska u krevet treba smanjiti fizičke aktivnosti djeteta i pridržavati se željenih rituala. Važno je da dijete svaku večer odlazi na počinak u isto vrijeme. Treba izbjegavati izloženost djeteta umjetnoj svjetlosnoj stimulaciji s mobilnih telefona, laptopa, tv ekrana. U večernjim satima djetetu ne treba davati slatkiše, posebno čokoladu.

Zdrava crijeвна sluznica - prva linija obrane

Za imunosni je sustav od presudnoga značenja zdrava crijeвна sluznica koja je sa svojom florom - MIKROBIOTOM, nazvana „drugim mozgom“. Crijeвна sluznica prva je linija obrane od brojnih štetnih supstanci koje nas napadaju (patogene bakterije, virusi, alergeni, toksini, slobodni radikali, teški metali). Crijeвnu floru čine stotine milijardi mikroorganizama, bakterije, virusi, prabakterije, gljivice i protozoe. Zna se da ih ima više nego stanica našega organizma. Da bi imunosni sustav dobro funkcionirao, neophodna je ravnoteža crijeвне mikrobiote. Crijeвна mikrobiota složen je, ali i jako osjetljiv sustav koji se može lako narušiti uzimanjem



lijekova, stresom, izlaganjem toksinima, alergenima te starenjem.

U crijevima se nalazi 80 posto našeg imuniteta. Za očuvanje zdravlja crijeva i crijeвне flore, tj imunosnog sustava, PROBIOTICI imaju važnu ulogu samo ime kaže: pro = za, a bios = život. Probiotici su živi mikroorganizmi koji pospješuju zdravlje domaćina kada se unesu u dovoljnoj količini i sastavu. Od mikroorganizama to su bakterije Lactobacilus soja i Bifidobakterije, kvasnice, gljivice kao što su Saccharomyces, prebiotici. Uz mikroorganizme, probiotici mogu sadržavati vitamine, npr. D, ekstrakt češnjaka i aloje. Da bi se broj i kvaliteta živih mikroorganizam u probiotiku sačuvali, potrebno ih je čuvati od visoke temperature i vlage. Roditelji se često pitaju kako odabrati pravi probiotik koji će pomoći djetetu jer se na tržištu nudi mnogo preparata. Sastav probiotika dizajnira se prema potrebi i vrsti namjene pa je dobro posavjetovati se sa svojim pedijatrom koji probiotik treba primijeniti. Dobro je znati da probiotike treba piti tijekom ili poslije obroka jer želučana kiselina

smanjuje njihovu učinkovitost. Fermentirana hrana, kao što je kefir, jogurt, kiseli kupus, brokula, kapula, češnjak, sadrži u sebi kvalitetne probiotike. Ako to povrće fermentira, dobit će se mnogo kvalitetnih probiotika. To se može napraviti na sljedeći način: očišćeno i oprano povrće složite u staklenku, prelijete slanom filtriranom ili destiliranom vodom i ostavite na sobnoj temperaturi 5 - 7 dana. Na ovaj način dobit ćete povrće koje je bogato kvalitetnim probioticima.

Prehrana

Prehrana je osnova rasta i razvoja djeteta. Jelovnik djeteta treba biti individualno pripremljen, a univerzalno je pravilo da se konzumira hrana iz podneblja u kojem dijete živi. Svježe voće i povrće velika je riznica vitamina, minerala i oligoelemenata neophodnih za zdrav imunوسي sustav. Meso, riba, mliječni proizvodi neophodni su u jelovniku. Savjetuje se konzumirati meso onih životinja koje se zdravo hrane, a to su janjetina, jaretina, puretina, piletina te riba. Jaja treba unositi svaki drugi dan i ne treba u jednom danu konzumirati i jaja i meso. Neophodni proteini nalaze se i u mahunarkama (grah,

grašak, mahune) te u orašastim plodovima i žitaricama.

Unos šećera, slatkiša, umjetnih sladila treba izostaviti jer je opasan za zdravlje imunog sustava. Šećer povećava razinu inzulina u krvi što dovodi do inzulinske rezistencije, pretilosti, dijabetesa tipa 2. Inzulin djeluje na timus te smanjuje broj i funkciju bijelih krvnih stanica koje su presudne za imunitet. Šećeri iz voća zdravi su i treba ih davati djetetu. Također, za imunitet su opasni pekarski proizvodi od bijelog brašna jer su puni šećera koji su štetni za crijeva i zdravi imunitet.

Nezasićene masne kiseline

Nezasićene masne kiseline neophodne su za jačanje imuniteta jer povećavaju aktivnost bijelih krvnih stanica što je važno u borbi s infekcijom. Ribe tuna i losos, laneno ulje, bademi, orasi, lješnjaci bogati su nezasićenim masnim kiselinama kao što je omega-3 masna kiselina.

Vitamini i minerali, imunomodulatori

Vitamini i minerali neophodni su za imunوسي sustav. Treba ih uzimati isključivo u prirodnom obliku, to znači iz voća i povrća. Na tržištu se nudi veliki broj suplemenata i vitaminskih preparata koji su sintetički proizvedeni pa je neophodno biti oprezan i ne davati djetetu ništa bez savjeta pedijatra, jer ti preparati mogu izazvati niz komplikacija za zdravlje djeteta. U Americi su zabilježili i do 4000 smrtnih slučajeva uzrokovanih nekontroliranom uporabom vitaminskih suplemenata. Nažalost, često se industrijski proizvedena hrana obogaćuje vitaminima što dovodi do stvaranja viška vitamina i nepoželjnih imunogenih reakcija organizma. Posebno značenje za rast i razvoj djeteta ima vitamin D koji se stvara preko kože pod utjecajem sunčeve svjetlosti, a u jetri i

Izuzetno značajan - kvalitetan san

Kvalitetan san izuzetno je značajan za zdrav imunitet jer se tijekom sna luči hormon rasta, neuropeptidi i leptin. Poznato je da djeca u snu rastu, a za taj su rast upravo bitne ove tvari. Djeca koja nemaju kvalitetan san često su bolesna, razdražljiva, slabog apetita i sklona pretilosti. U prvoj godini dojenče treba do 18 sati sna, manje predškolsko dijete 12, a školsko do 9 sati.

bubrezima se pretvara u aktivni oblik vitamina D3. Vitamin D ima učinak hormona u organizmu jer to potvrđuje postojanje receptora (prijamnika) na svim membranama i jezgrama stanica. On je ključni faktor za rast i razvoj, kao i za imunosni sustav djeteta. Istraživanja su potvrdila da veliki postotak djece u Europi ima snižene koncentracije vitamina D u krvi, čak od prenatalnoga do odrasloga doba. Da bi se manjak vitamina D u djece prevenirao i da bi se na vrijeme spriječio razvoj težih bolesti, bilo bi neophodno u razdoblju prije začeća provjeriti razinu vitamina D u krvi buduće trudnice. Ako je razina vitamina D kod trudnice i majke doji-lje normalna, manja je vjerojatnost za razvoj i pojavu autoimunih i malignih bolesti kod djece.

Da bi dijete dobilo dovoljno vitamina D, neophodno je:

- sunčanje u razdobljima kada sunca ima, boravak na svježem zraku, fizička aktivnost
- nadoknada vitamina D farmaceutskim preparatima u dovoljnoj dozi
- pravilna prehrana - riba, jaja, maslac, ze-leno povrće i voće.

Vitamin A-betakaroten izuzetno je važan za imunosni sustav jer stvara zaštitne tvari (IgA) na sluznici dišnih puteva i ima antioksidativnu funkciju. Upravo ovaj imunoglobulin sprječava ulazak patogenih bakterija, virusa, alergena u dišne puteve. Bolesti dišnih puteva najučestalije su bolesti kod djece pa je vitamin A neophodno osigurati dovoljne količine, najbolje preko hrane. Mrkva, bundeva, breskva, marelica, dinja, banana, višnja, kupina, blitva, kelj, brokule, kupus, špinat obiluju vitaminom A. Ako se unosi u obliku suplemenata, treba voditi računa o dozi.

Vitamin E, tokoferol, aktivira se uz vitamin C, podiže imunitet i djeluje antioksidativno protiv mnogih uzročnika bolesti kao što su virusi, bakterije, alergeni toksini iz okoliša. Treba ga uzimati iz prirode, a najviše ga ima

u sjemenkama iz kojih nastaje biljka, kao što su orašasti plodovi, bademi, lješnjaci, orasi, sjemenke suncokreta, laneno i maslinovo ulje.

Unos prirodnog vitamina C izuzetno je važan za imunosni sustav jer povećava proizvodnju bijelih krvnih stanica i interferona. Interferon proizvode imunosne stanice kao odgovor na viruse, parazite i tumorske stanice. Naviše ga ima u šipku, paprici, peršinu, papru, kupusu, citrusnom voću i svježem povrću. Poželjno je da se ove namirnice jedu svježe. Od minerala neophodno je unositi cink s vitaminom C. Neophodan je za funkcioniranje imunološkog sustava jer ima imunomodulatorna svojstva kao i korektivnu funkciju u stanici u kojoj ispravlja greške koje nastaju prodorom patogenih faktora. Cink povećava proizvodnju bijelih krvnih stanica koje se bore protiv infekcije. Bitan je za stvaranje i otpuštanje antitijela koja utječu na smanjenje obolijevanja dišnih puteva. U većim količinama ima ga u crvenom mesu, ribi, orašastim plodovima i cijelim žitaricama. Dnevna doza za djecu je 5 - 10 mg cinka.

Primjena prirodnih preparata ima značajno mjesto u podizanju dječjeg imuniteta. To su: ehinacea, bazga, med, matična mliječ,

Napitak s najviše vitamina C – onaj od šipka

Najveću količinu vitamina C možete dobiti iz šipka na sljedeći način: Šipak usitnite, prelijete hladnom vodom i ostavite preko noći. Vodu u kojoj je stajao šipak odlijete i pijete kao čaj. Isti šipak ponovo prelijete vodom i nakon 12 sati može se piti. Na taj ćete način iskoristiti sav vitamin C koji je visoko kvalitetan.



propolis, kolostrum.

Biljka Ehinacea - osim kod autoimunih bolesti

Biljka Ehinacea stimulira imunost sustav antivirusnim, protuupalnim djelovanjem i povećanjem broja leukocita. Djeca koja boluju od autoimunih bolesti ne bi trebala koristiti Ehinaceu. Ehinacea se može koristiti u obliku kapi, kapsula i čaja u trajanju 10 - 14 dana. Nakon toga treba napraviti pauzu od 6 mjeseci.

Cvijet bazge

Cvijet bazge sadrži supstancu antocijanin koja je značajna za imunitet jer blokira i zaustavlja viruse u stanicama. Pomaže kod suhog kašlja, a djelotvorna je i za snižavanje povišene temperature. Treba je odmah početi koristiti kod prvih simptoma prehlade, kašlja i visoke temperature. Za djecu je najbolje koristiti ju

u obliku čaja iako postoji i u obliku kapsula.

Matična mliječ, propolis, med - značajni za imunitet

Med je pčelinji proizvod i po svom sastavu i djelovanju odavno zauzima prioritet u očuvanju zdravlja.

Posebnu važnost za imunitet ima matična mliječ. To je najkvalitetnija tvar iz košnice jer ima analogan sastav kao humana stanica. Ona ima nutritivna i biostimulirajuća svojstva pa se koristi za jačanje imuniteta. Jako je nestabilna i brzo se katabolizira, a vrijeme poluraspada je 72 sata. Da bi se kvaliteta mliječi sačuvala, neophodno ju je adekvatno pohraniti. Procesom liofilizacije zaustavljaju se procesi razlaganja i sačuvaju se svi sastojci mliječi. Dakle, bitno je za puni učinak davati djetetu mliječ u liofiliziranom obliku. Mliječ sadrži vitamine B5 i B6, kalcij, bjelanjčevine, masti, ugljikohidrate te aktivne komponente 10-hidroksi-2-decenskiju kiselinu, adenzin, acetilkolin, polifenole, hormone.

Propolis je proizvod pčela koji ima značajnu funkciju za imunitet. Može se koristiti i u akutnoj fazi upale kao i u preventivne svrhe. Za djecu su namijenjene vodene otopine propolisa i mogu se naći u obliku sirupa, kapi, spreja, tableta. Primjenu propolisa ograničavalo je njegovo alergeno djelovanje kod neke djece, ali sad je proizveden prečišćeni oblik koji mogu koristiti sva djeca.

Značaj hidratacije - izvrstan sok rajčice

Za rast i razvoj djeteta vrlo je bitan unos tekućine, vode, soka, čaja, juhe. Poželjno je da se piju topli napitci jer podižu energetske potencijale probavnih organa. Bilo bi dobro da djeca piju sok od rajčice jer je likopen iz rajčice važan za imunitet.

Za jačanje imuniteta neophodna je fizička aktivnost, posebno kad se odvija na svježem zraku i suncu u trajanju do 60 minuta.

Preporuka je da se djeca bave sportom rekreativno i da se prednost daje aerobnim vrstama aktivnosti. To su: plivanje, trčanje, vožnja biciklom, roleri, igre s loptom. Za vrijeme fizičke aktivnosti luče se hormoni sreće, endorfin i serotonin koji imaju učinak na imunostni sustav.

Ogromna opasnost pasivnoga pušenja

Posebnu opasnost za zdravlje djeteta predstavlja pasivno pušenje jer je dječji organizam nerazvijen. U duhanskom dimu nalazi se oko 4000 toksičnih tvari koje su otrov za rast i razvoj djeteta. Ove otrovne tvari iz dima cigareta razaraju dišne puteve djece jer djeca nemaju razvijen detoksikacijski sustav, stoga pritom ubrzano dišu. Trudnice su jako osjetljive na pasivno pušenje. Dim cigarete u prostoriji u kojoj se pušilo ostaje i do 8 sati. Djeca koja su izložena pasivnom pušenju imaju teže oblike astme, bronhitisa i općenito češće obolijevaju od upala gornjih i donjih dišnih puteva. Ako u perspektivi i sami postanu pušači, ubrzano gube sve plućne funkcije i često se razvija kronična opstruktivna plućna bolest. Nažalost, veliki postotak djece roditelja pušača i sami postaju pušači, a ako i ne, udišući dim cigareta, izložena su im zdravstvenim rizicima za zdravlje.

Antibiotici i cjepiva epohalna su otkrića koja su smanjila smrtnost, poboljšala kvalitetu života i produžila ga. Cijepljenje je izuzetno važno za imunitet djeteta i štiti ga od brojnih opasnih zaraznih bolesti.

Redoviti sistematski pregledi nezaobilazni su u razdoblju rasta i razvoja. Kontrolom krvne slike otkrit će se mnoga stanja kao što je napr.anemija (slabokrvnost) koja može biti i skriveni uzrok čestih infekcija kod djeteta.

Higijena i stres od velikoga utjecaja na imunitet

Higijena je izuzetno značajna za imunitet



djeteta. Treba naučiti dijete da redovno i pravilno pere ruke toplom vodom i sapunom prije jela, nakon uporabe toaleta i poslije igre. Higijena spolovila nakon defekacije značajna je posebno za djevojčice jer će se na taj način spriječiti razvoj infekcija mokraćnih puteva. Posebno je važno ako se dijete razboli, baciti četkicu za zube i zamijeni novom. Stara četkica izvor je infekcije za dijete i za ostale članove obitelji. Pomozite djetetu da igrom usvoji te navike.

Stres i emocionalna opterećenost djeteta povećavaju razinu hormona kortizola koji ugrožava imunitet djece. Topla obiteljska atmosfera, osjećaj pripadnosti i sigurnosti saveznici su za dobro zdravlje djeteta. Pričajte sa svojom djecom, mazite ih, družite se s njima, jer je ljubav koju darujete djeci najvrjedniji kapital za cijeli život.

Dakle, o imunitetu svoga djeteta savjetujte se s pedijatrom koji prati njegov rast i razvoj i približite ga djetetu kao najboljeg prijatelja.