

Nem az immunrendszer meggyengülése miatt lesznek betegek a gyerekek ősszel

Az óvoda- és iskolakezdést követő hetekben a gyermekek körében jelentősen megnő a légúti fertőzések száma. Bár sokan ilyenkor az immunrendszer gyengülésére gyanaszkodnak, a háttérben elsősorban a közösségbe való visszatérés, a zárt terek, a megváltozott napirend és a vírusok könnyebb és gyorsabb terjedése áll. A megfelelő alvás, a kézhigiéné, a rendszeres szellőztetés és a védőoltások ugyanakkor sokat segíthetnek a megelőzésben.

Szeptemberben évről évre jelentősen megnő a légúti fertőzések száma az óvodákban és az iskolákban. Sokan úgy vélik, hogy ennek oka a gyerekek nyár végére legyengült immunrendszere, a magyarázat azonban az, hogy egyszerre sokan kerülnek vissza a közösségekbe.

„Míg a vakáció alatt több időt töltenek a gyerekek a szabadban, kisebb társaságokban és ritkábban tartózkodnak zsúfolt, zárt helyiségekben, addig az óvoda- és iskolakezdéssel jelentősen megnő a szoros kontaktusok száma, ami kedvez a légúti vírusok terjedésének” – mondja dr. Kossuth Laura, a Semmelweis Egyetem Gyermekgyógyászati Klinika szakorvosa.

A vakáció után több változás éri a gyerekek szervezetét: korábban kell felkelniük, gyakran kevesebbet alszanak, megváltozik a napi rutinjuk, és sokuk számára a közösségbe való visszatérés lelki terhelést is jelenthet. Emellett az étkezési szokások is módosulhatnak, csökkenhet a szabadban töltött idő, miközben sok új kórokozóval találkoznak. Ezek a változások önmagukban nem jelentik az immunrendszer meggyengülését. A fertőzések gyakoribbá válásában elsősorban a közösségben megnövekedő számú kontaktusnak és a kórokozókval való gyakoribb találkozásnak van szerepe, míg a megfelelő alvás és kiegyensúlyozott napirend a szervezet optimális működését támogatja.

Az óvoda- és iskolakezdés időszakában számos különböző légúti vírus okozhat megbetegedést, az őszi-téli hónapokban pedig az RSV és az influenzavírus is egyre nagyobb szerepet kaphat. A szakember hangsúlyozza, a tünetek alapján sok esetben nem lehet pontosan megállapítani, melyik vírus áll a háttérben, hiszen az orrfolyás, a köhögés, a torokfájás, a fáradtság, étvágytalanság vagy a láz több fertőzésnél is hasonló módon jelentkeznek. Nagy segítség lehet ilyenkor a családoknak a [Simmelweis HELP](#), az egyetem ingyenes tünetellenőrző, döntéstámogató eszköze, amely abban segít, hogy betegség vagy baleset esetén milyen gyorsan kell felkeresni az orvost, illetve a [helyes tünetenyhítés](#) módszereiről is olvashatunk a felületen. Mivel az őszi eleji betegségek döntően vírusos eredetűek, antibiotikumra általában nincs szükség, annak alkalmazása kizárólag bakteriális fertőzés esetén indokolt.

Dr. Kossuth Laura arra is felhívja a figyelmet, hogy tévhit, miszerint minél több fertőzésen esik át egy gyermek, annál erősebb lesz az immunrendszere. Bár az immunrendszer fejlődik és képes immunológiai memóriát kialakítani egyes kórokozókval vagy védőoltásokkal való találkozás után, a légúti vírusok rendkívül sokfélék és gyorsan változnak. Ezért a gyakori megbetegedések nem jelentenek előnyt, a megelőzhető fertőzések ellen pedig a védőoltások biztonságosabb védelmet nyújtanak.

A fertőzések teljes megelőzésére nincs biztos módszer, ugyanakkor a szülők sokat tehetnek azért, hogy gyerekük felkészülten kezdje a tanévet. A legfontosabb a megfelelő mennyiségű alvás, a változatos étrend, a rendszeres mozgás, a megfelelő folyadékbevitel és a szabadban töltött idő.

Ugyancsak lényeges, hogy a gyermekek megtanulják a helyes kézmosást, a köhögési és tüsszentési szabályokat, valamint azt, hogy ne használják közösen egymás kulacsát vagy evőeszközét. Az osztálytermek rendszeres szellőztetése szintén hozzájárulhat a légúti vírusok terjedésének csökkentéséhez.

„Ősszel a megfelelő D-vitamin-ellátottságra is érdemes figyelni, hiszen ilyenkor csökken a napfény hatására történő D-vitamin-képződés. Ugyanakkor ez sem tekinthető olyan „immunerősítőnek”, amely önmagában megakadályozza az óvodai vagy iskolai fertőzéseket. A megfelelő adagolásról minden esetben érdemes a gyermekorvossal egyeztetni” – javasolja a szakember.

Betegség esetén pedig ne kizárólag az orrfolyás vagy a köhögés alapján döntsenek arról a szülők, hogy mehet-e a gyermek közösségbe. A legfontosabb szempont minden esetben az általános állapota: ha lázas, elesett vagy nem tud részt venni a napi tevékenységekben, akkor pihenésre és otthoni ápolásra van szüksége. Ha viszont jókedvű, láztalan és terhelhető, az enyhe nátha önmagában nem feltétlenül indokolja, hogy hosszabb ideig távol maradjon az óvodától vagy az iskolától – természetesen az adott intézmény járványügyi és hiányzási szabályait is figyelembe véve.

A Semmelweis HELP egy ingyenes tünetellenőrző, döntéstámogató eszköz, amely abban nyújt segítséget, hogy a felhasználó betegsége vagy balesete esetén ügyeletre, kórházba, szakorvoshoz kell-e indulni, vagy otthon hogyan enyhíthetők az észlelt tünetek – az indulása óta mintegy 272 ezren használják. A Semmelweis HELP heveny tünetek ellenőrzésére használható. Fontos, hogy az applikáció az egyes betegségekkel való tünetegyezés mértékét mutatja meg, nem ad diagnózist, azonban mégis pontosabb és megbízhatóbb, mint egy random internetes keresés. Az alkalmazás ingyenesen letölthető az AppStore-ból és a Play Áruházból, vagy elérhető a <https://help.semmelweis.hu/> címen.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=32517>