

## Πώς να τα προστατεύσετε Γιατί ο οργανισμός των παιδιών είναι πιο ευάλωτος στις ιώσεις;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αθήνα

Το φθινόπωρο είναι και επίσημα πια εδώ. Δυστυχώς μαζί του «έρχεται» και το κρυολόγημα, η γρίπη και οι εποχιακές ιώσεις που ταλαιπωρούν μικρούς και μεγάλους με πιο ευάλωτους οργανισμούς τα παιδιά.

Καθώς η θερμοκρασία σταδιακά πέφτει, με τα πρώτα κρύα δημιουργούνται και οι κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να

εκδηλωθούν κρυολογήματα. Ένα από τα προβλήματα που προκαλεί η πτώση της θερμοκρασίας είναι η εξασθένιση της άμυνας του οργανισμού ένα φαινόμενο που ονομάζεται «ελάττωση της ανοσίας». Ως φυσικό επακόλουθο αυτής της διαδικασίας, ο οργανισμός καθίσταται πιο ευάλωτος στους ιούς που υπάρχουν γύρω του.

«Οι απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας, αποτελούν την βασική αιτία για την εμφάνιση ιώσεων στα παιδιά το φθινόπωρο. Ο συχνά κακός αερισμός των χώρων αλλά και πολλές φορές η κακή ατομική υγιεινή των παιδιών είναι οι παράγοντες που συντελούν στην εξάπλωσή τους.

Τα παιδιά προσβάλλονται πιο εύκολα από τις εποχιακές ιώσεις καθώς το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως και ο οργανισμός τους δεν διαθέτει όλα τα απαραίτητα αντισώματα τα οποία αποκτά σταδιακά. Επιπλέον, περνούν αρκετές ώρες σε πολυσύχναστους χώρους όπως σχολικές αίθουσες, παιδικό σταθμοί κ.τ.λ., όπου η μετάδοση των ιώσεων είναι ευκολότερη», εξηγεί η Κατερίνα Σαλαβούρα, Παιδιάτρος, Επιμελήτρια Α' της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Τα συνηθισμένα συμπτώματα των ιώσεων περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, βήχα και πονόλαιμο. Η εμφάνισή τους δε θα πρέπει να πανικοβάλλει τους γονείς, αν και θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον παιδίατρο τους κυρίως εάν τα συμπτώματα γίνουν πιο έντονα όμως συνήθως τα συμπτώματα δεν κρατάνε πολύ και υποχωρούν στις 3-4 μέρες.

«Η χορήγηση αντιπυρετικών-αναλγητικών κατάλληλων για παιδιά αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τον πυρετό και τον πόνο και καλύπτουν το παιδί για περίπου 8 ώρες ενώ έχουν πολύ καλό προφίλ ασφάλειας. Η χρήση αντιβιοτικών δεν συνίσταται για την αντιμετώπιση ιώσεων και μπορεί να δυσκολέψουν την θεραπεία μιας μικροβιακής λοίμωξης στο μέλλον για την οποία θα χρειαστεί να πάρει το παιδί αντιβίωση» υπογραμμίζει η κ. Σαλαβούρα.

Και προσθέτει ότι «οι γονείς είναι δύσκολο να ενεργήσουν προληπτικά ώστε να αποφύγουν τα παιδιά τους τις ιώσεις, ούτε βέβαια μπορούν να απομονώσουν τα παιδιά από το να ζουν και να χαίρονται την κάθε στιγμή της καθημερινότητάς τους. Μέσα από κάθε τους δραστηριότητα, θα αποκτήσουν σταδιακά αντισώματα, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει ο οργανισμός τους τις ιώσεις. Παρ' όλα αυτά, για τις περιόδους του χρόνου όπου υπάρχουν επιδημίες από συγκεκριμένους ιούς, υπάρχουν κάποιοι απλοί αλλά ταυτόχρονα πολύ αποτελεσματικοί τρόποι που μπορούν να τα προφυλάξουν».

Απλές συμβουλές προστασίας του παιδικού οργανισμού:

Αερίζουμε καθημερινά το σπίτι για αρκετή ώρα κάθε φορά.

Οι φρέσκοι χυμοί καθώς και οι τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C βοηθούν τα παιδιά να έχουν καλύτερο αμυντικό σύστημα απέναντι στις ιώσεις, αλλά και να αντιμετωπίζουν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά το κρυολόγημα.

Καθαρίζουμε τις επιφάνειες όπου αγγίζουν συχνά τα παιδιά με ένα αντιμικροβιακό απολυμαντικό.

Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και βοηθάμε τα παιδιά μας να κάνουν το ίδιο. Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών.

Αν φτερνιζόμαστε ή βήχουμε, χρησιμοποιούμε ένα χαρτομάντιλο και μετά το πετάμε στα σκουπίδια. Δεν το αφήνουμε οπουδήποτε, διότι αποτελεί πηγή μικροβίων.

Για κάθε διευκρίνιση ή απορία που έχετε καλό είναι να συμβουλευτείτε και τον/την παιδίατρό σας.

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr)