Kaip stiprinti vaiko imunitetą?

Pasibaigus rudens sezonui, prasidėjus šaltajam orų periodui, visi su baime pradedame laukti ligų sezono pradžios. Visi norime, kad tas sezonas neprasidėtų, tačiau...Kaip išvengti ligų, užkirsti joms kelią? Kaip sustiprinti imunitetą, kad jis būtų pajėgus kovoti su siaučiančiais virusais?

Galioja pačios paprasčiausios taisyklės, kurių laikantis vaiko organizmas bus stiprus ir lengviau bei greičiau kovos su užklupusiomis ligomis:

1. Sveika ir visavertė mityba

Sveikas , kokybiškas, daržovių ir vaisių kupinas maistas praturtina organizmą tiek vitaminais, tiek mineralais. Nesuvalgius pakankamai daržovių ir vaisių, ilgainiui gali pradėti trūkti tokių mikroelementų kaip geležis, cinkas, vitaminų B, C, D, kurių reikalingi kiekiai būtini, sklandžiam imuninės sistemos darbui. Į kasdienį maisto racioną rekomenduojama įtraukti daugiau šviežių vaisių ir daržovių, ypač sezoninių, atsisakyti arba sumažinti „tuščių“ kalorijų turinčių produktų: cukraus, rafinuotų miltų ir kt., vengti „greito“ maisto, valgyti daugiau žuvies.

2. Fizinis aktyvumas ir buvimas gryname ore

Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti sustiprinti mūsų imuninę sistemą. Tai gali būti bet koks aktyvus laisvalaikis, vaikščiojimas, bėgimas, plaukimas ar sporto salėje atliekami pratimai. Taigi, jei judėsite ir daug laiko praleisite gryname ore, tai ne tik kad sustiprinsite savo kūno raumenis, tačiau sustiprės ir imuninė sistema.

3. Darbo- poilsio režimas

Mokslininkai yra nustatę, kad stresas ir imunitetas yra neatsiejami dalykai. Kuo daugiau streso- tuo silpnesnis imunitetas. Miego metu mūsų kūnas atsistato. Jis pailsi nuo streso ir tuo pat metu imuninė sistema gali geriau atsistatyti bei stiprėti. Todėl pirmiausia pradėkime imunitetą stiprinti susidarydami aiškų darbo ir poilsio bei miego režimą. Prieš einant miegoti patartina išvėdinti kambarį, nesinaudoti telefonu, televizoriumi ar kompiuteriu. Rekomenduojama vaikų miego trukmė yra tokia:

6–7 metų – 11–12 val., 8–10 metų – 10 val., 11–14 metų – 9 val., 15–17 metų – 8 val.

4. Higienos įpročių laikymasis

Nosis, akys ir burna – tai vieni pagrindinių virusų vartų į mūsų organizmą. Todėl nuolatinis rankų higienos įpročių laikymąsis- pirmas ir lengviausias būdas atsikratyti žalingų mikrobų, kurie sukelia ir platina ligas. Tinkama rankų higiena yra viena geriausių prevencijos priemonių nuo įvairių ligų. Primenu, kad rankas plovimui reikia skirti maždaug minutę ir jas reikia plauti ypač kruopščiai, nes ligų sukėlėjai slepiasi tarpupirščių, panagių srityse.

Laikydamiesi šių paprastų patarimų savo imunitetą išlaikysite stiprų ir nesirgsite, nes lengviausias būdas išvengti ligų yra prevencija.



Naudota informacija: ManoDaktaras.lt, lrt.lt › Sveikata

Parengė VSP specialistė Aušra Rapkevičienė