

# IMUNITA U DĚTÍ

MUDr. Tereza Filová

[www.lecimdeti.cz](http://www.lecimdeti.cz)

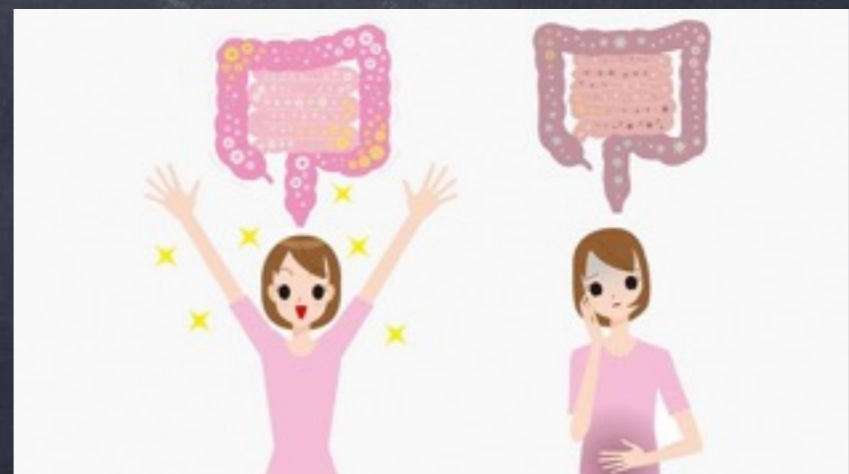
# Co si dnes povíme...

- Co je to imunitní systém?
- Jaká nemocnost a kdy je u dětí "normální"?
- Jak poznám, že má moje dítě poruchu imunity?
- Jak podpořit imunitu dětí
- Akutní laryngitida



# Co je to imunitní systém?

- 1. udržení "rovnováhy" vnitřního prostředí
- 2. ochrana před - vnějšími škodlivinami, ale i vnitřními vlivy
- Porušení rovnováhy vede k onemocněním (imunodeficit x alergie+autoimunitní choroba)
- Imunita vrozená (nespecifická) x imunita získaná (specifická)
- Přirozené bariéry: kůže, sliznice nosní dutiny, HCl v žaludku, mikrobiom střev, slzy...



# Imunita u dětí

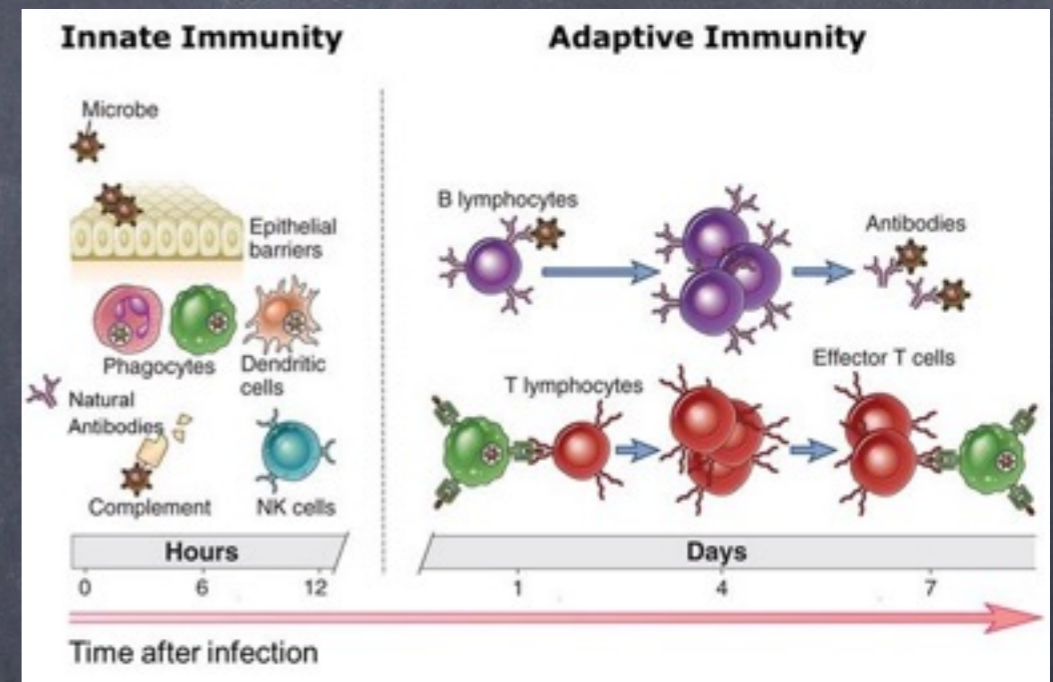
- Imunita se vyvíjí prakticky hned po početí
- Novorozenec je chráněn protilátkami od maminky, které postupně klesají, jeho vlastní imunita není dostatečně zralá →  
**VYŠŠÍ NEMOCNOST**
- Největší rozvoj imunity → **nutnost potkat se POSTUPNĚ s antigeny prostředí!!**

# Jaká nemocnost a kdy je u dětí "normální"

- Věk 6-12 měsíců - jsou vyčerpány protilátky od maminky, vlastní imunita nejede na 100%
- Nástup do školky - předávání si "bacilů" - NUTNOST dostatečné REKONVALESCENCE!!!
- mladší děti - norma 6-8 epizod infekcí DC (podzim, zima)
- starší děti - norma 2-4 epizody

# 10 varovných příznaků poruchy imunity

- min 8 infekcí středního ucha /rok
- min 2 závažných infekcí dutin /rok
- min 2 měsíce léčby ATB s malým efektem
- min 2 zápaly plic /rok
- Neprospívání kojence
- Opakované hluboké kožní nebo orgánové abscesy
- min 2 hluboce lokalizované infekce (měkké tkáně, kosti)
- Primární imunodeficit v rodině





# Jak podpořit imunitu dítěte?

- Opatření je **NUTNÉ** dodržovat **DLOUHODOBĚ!**
- **ŘÁDNĚ DOLÉČIT I LEHKÉ NACHLAZENÍ!**
- Biologicky aktivní polysacharidy - hlavně BETA-GLUKANY (čistě přírodní), např. **Imunoglukan P4H** - užívat pravidelně min 2-3 měsíce!
- PROBIOTIKA+prebiotika - zdravá střeva jsou "základ všeho"





- PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA!!
- VITAMIN C - antioxidant, měl by být v kombinaci s imunoglukanem
- Pro zajímavost - Biologická dostupnost kyseliny L-askorbové ze syrové a uvařené zeleniny se může velmi výrazně lišit - z vařené brokolice je využitelnost lepší až o 20% ve srovnání se syrovou
- Šípky, rakytník, černý rybíz, zelí, brambory, brokolice, paprika
- Při akutní viroze, chronických onemocněních, malignitách - dávka 1000-2000mg/denně, nedá se předávkovat



# • Nejlepší potraviny pro podporu imunitního systému

• Citrusy

• Červená paprika

• Brokolice

• Česnek

• Zázvor

• Špenát

• Jogurt bílý

• Mandle

• Kurkuma

• Zelený čaj

• Kiwi

• Papája

• Drůbež

• Slunečnicová  
semínka

- MINERÁLY - Se+Zn - výborné u nemocí kůže, u DC cucavé pastilky
- ECHINACEA - Kapky či sirup, tinktury - pro děti BEZ obsahu ALKOHOLU, preventivně i při akutních potížích, pro děti od 12ti let!
- KOJENÍ - dokud a pokud je možné
- OMEGA-3, OMEGA-6 → esenciální MK



- PROPOLIS - produkt včel, antibakteriální, antibiotické, antiseptické, protivirové, regenerační a místně znecitlivující účinky. Posiluje imunitní systém a celkově tonizuje organismus. Pozor na alergie!!!!
- SYSTÉMOVÁ ENZYMOTERAPIE - nutnost užívat min 3 měsíce - Wobenzym, Phlogenzym, denně 1tbl/6kg hmotnosti
- BOVINNÍ KOLOSTRUM
- HOUBA SHITAKE - podpoří imunitu i trávení
- VITAMIN D - 5000I denně - do 1 roku nezbytné



- DENNÍ POBYT NA ČERSTVÉM VZDUCHU - hodina je u dětí minimum (prokrvení sliznic → bariéra pro mikroorganismy, vitamin D)
- POHYB - ani imunita nesmí "zlenivět"
- SAUNOVÁNÍ - možno od batolecího věku - max 5 minut, nutná pravidelnost
- OTUŽOVÁNÍ
- DOSTATEK SPÁNKU - pravidelný režim - tvorba cytokinu, batolata 13hod, předškoláci 10hod, mladší školáci 9hod, teenageři 8hod
- SPRÁVNÁ HYGIENA - důsledně, ale všeho s mírou!

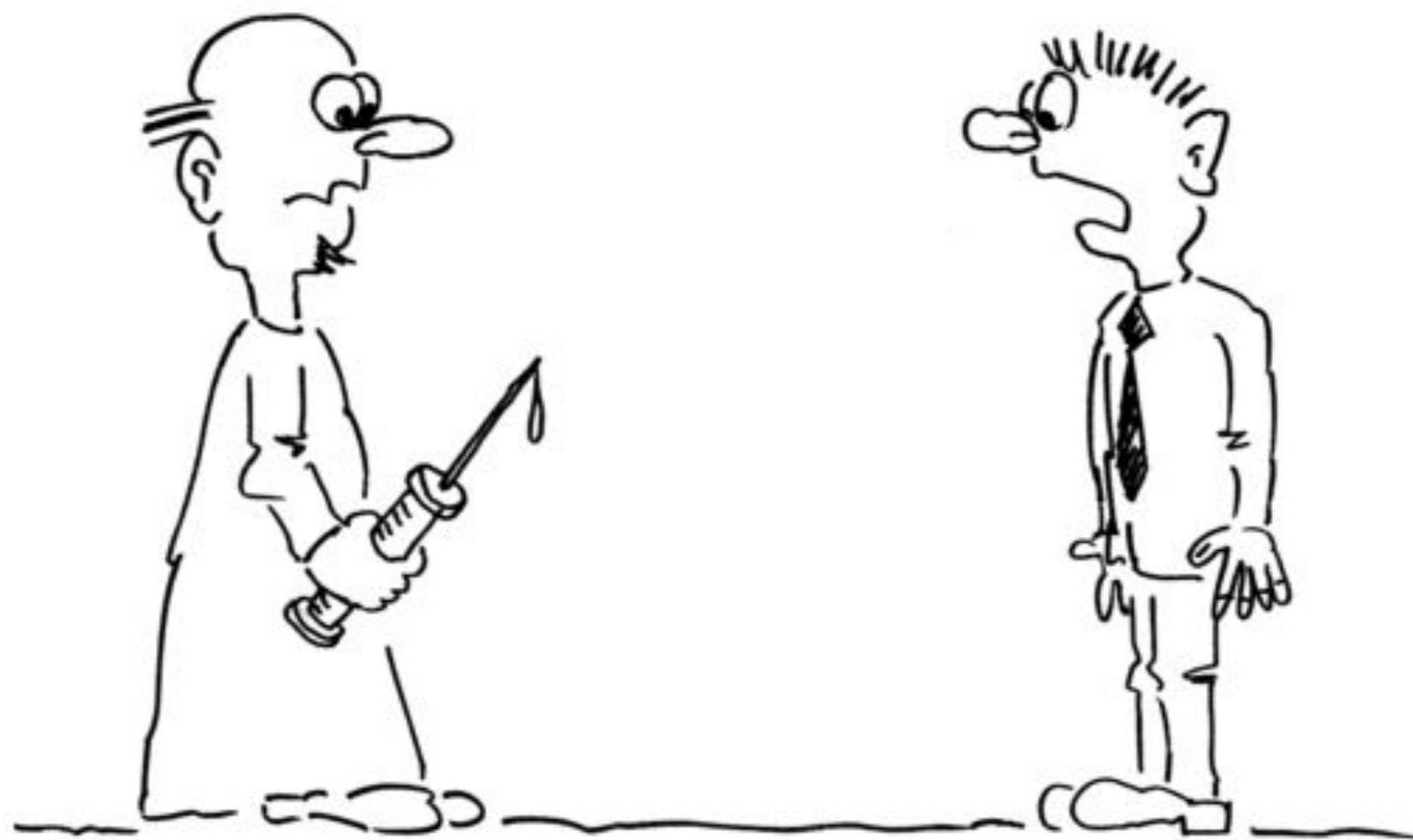


# "Zabijáci" imunity

- Rafinované cukry
- Bílá mouka, bílý cukr **v nadbytku** → riziko vzniku metabolických onemocnění
- Stres a nepravidelný režim
- Kouření, i pasivní!!!!
- Zbytečné nadužívání antibiotik tehdy, kdy nejsou potřeba
- Udržování dítěte ve sterilním prostředí

# Kontraindikace očkování

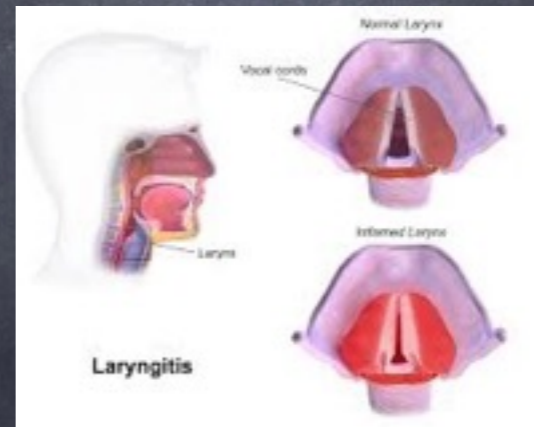
- dle WHO a České vakcinologické společnosti
- Těžká alergická reakce na předchozí dávku, alergie na jakoukoliv složku vakcíny (nejčastěji na vaječný protein)
- Progresivní neurologická onemocnění - pertusse
- U živých vakcín (MMR, žlutá zimnice, břišní tyfus, TBC) - těžký humorální imunodeficit
- Solidní a hematologické malignity, chemoterapie, imunosupresivní terapie
- Středně těžké až těžké akutní onemocnění (průjem, kašel, rýma, subfebrilie ani ATB terapie NEJSOU důvodem odkladu očkování!)
- Nikdy není kontraindikací rodinná anamnéza! (alergické, neurologické choroby)
- Kontraindikací není nedonošenost, rekonvalescence, specifická imunoterapie, kojení



NEPOTŘEBUJI OČKOVÁNÍ, PANE DOKTORE.  
MÁM POSLANECKOU IMUNITU.

# Akutní laryngitida

- = akutní zánět hrtanu, virový
- Prvomanifestace v NOCI → silný otok hlasivek  
→ vzduch nemá kudy proudit
- Nejčastěji u batolat a předškolních dětí
- Štěkavý kašel, chrapot
- Zatahování
- Promodrávání → bezdeší → okamžitě voláme 155





# CO dělat?

- Zajistit dýchání chladného vzduchu
- Nechat dítě sedět či stát
- Podávat chladné tekutiny (nikdy NE teplý čaj!)
- Uklidnit dítě, hlasový klid
- Prieznicevův obklad, antitusika, antihistaminika
- ev. kortikoidy (prednison, dexamethason) - CAVE - s mírou!!!!



- Vyhýbat se kouření a zakouřenému prostředí!
- Dušnost, promodrávání, pauzy v dýchání → volat RZP!!
- V nemocnici - inhalace s adrenalinem, kortikoidy, antihistaminika, antitusika
- Laryngitida je u malých dětí velmi časté, ale dobře léčitelné onemocnění!



# Přípravné akce

- Přednáška pro nastávající či "čerstvé" maminky
  - Jaká vyšetření čekají novorozence v porodnici
  - Prohlídky u PLDD
  - Žloutenka a její terapie
  - Prospívá moje miminko?
  - Seznámení s očkovacím kalendářem
20. dubna 2020  
v 18hod  
v Knihovně BBB

- V březnu Questions-Answers na Instagramu na @lecimdeti a spolupráce s "Dvěma Táty"
- 25. května v Knihovně BBB
- Racionální výživa u dětí
- Kojení
- Příkrmy
- Strava předškolních a školních dětí
- Nejčastější chyby
- PPP u dětí

• Moc děkuji za pozornost! Budu se moc těšit na další setkání!

• [www.lecimdeti.cz](http://www.lecimdeti.cz)

• [www.helenafilova.cz](http://www.helenafilova.cz)

• @lecimdeti

• [tereza.filova@seznam.cz](mailto:tereza.filova@seznam.cz)

