

ПРОБЛЕМЪТ ЧЕСТО БОЛЕДУВАЩО ДЕТЕ – МЕРКИ И ПРЕПОРЪКИ

д-р Йордан Георгиев
puls.bg



*The more I think,
the more confused I get.*

Колко често е нормално?

- Вирусни респираторни инфекции – в около 80% от случаите;
- При малки деца – 6-8 пъти годишно;
- В 10-15% от случаите – до 12 пъти годишно;
- 50% по-чести при деца, които посещават детско заведение;
- В предучилищна и училищна възраст – 2-3 пъти годишно;

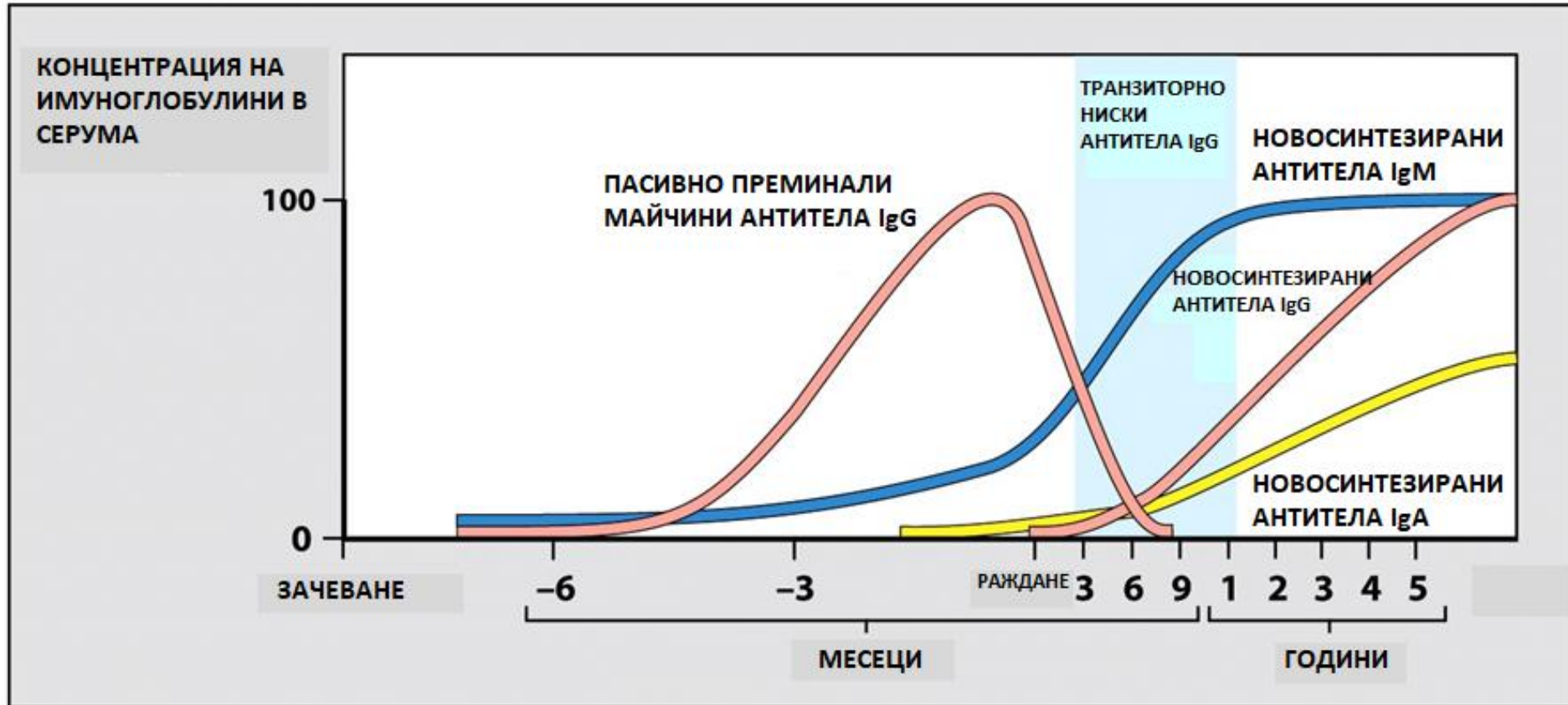


Figure 9.24 The Immune System, 3ed. (© Garland Science 2009)

Повече от 1
инфекция на
дихателните
пътища за 1 месец

Повече от 6
респираторни
инфекции за 1
година

Повече от 3
инфекции на
долните
дихателни пътища
за 1 година

Рецидивиращи
респираторни
инфекции

Кои са рисковите фактори?

- Посещение на детска ясла или градина;
- Големи семейства, пренаселени жилища;
- Фамилна анамнеза за алергични заболявания;
- По-голям брат или сестра;
- Недоносеност;
- Хранене с адаптирано мляко;
- Фактори на околната среда;
- Домашни любимци;
- Влага и мухъл;
- Пасивно тютюнопушене, вкл. и по време на бременността;
- Вродени дефекти на горните или долните дихателни пътища;
- Алергия;
- Гастроезофагеален рефлукс;
- Мъжки пол;
- Недохранване;
- Лоша социална и семейна среда;
- Нередовен имунизационен календар.

Не са притеснителни, когато...

- Дихателните инфекции са с еднаква характеристика;
- Липсват тежки системни инфекции и тежки усложнения;
- Детето наддава добре на тегло;
- Липсва фамилна анамнеза за имунни нарушения;



КЪРМЕНЕ



- **Готови антитела – IgG и sIgA**
- **Лактоферин**
- **Респираторни инфекции, инфекции на пикочните пътища, диария**
- **Остър отит, остър тонзилит, остър синусит**
- **Алергии, атопичен дерматит, бронхиална астма**
- **Затлъстяване, артериална хипертония**
- **По-високо IQ**

ВАКСИНИ



- Коклюш
- Ротавирусен гастроентерит
- Хепатит В
- *S. pneumoniae*
- *H. influenzae b*

РЕЖИМ

| ВЪЗРАСТ | БРОЙ ДРЕМКИ | ДНЕВЕН СЪН | НОЩЕН СЪН | ОБЩО |
|--------------|-------------|------------|-----------|-------|
| 0-2 месеца | 3-5 | 6-8 | 9-10 | 16-18 |
| 2-4 месеца | 3-4 | 4-5 | 10-11 | 15-16 |
| 4-6 месеца | 3 | 3.5-4.5 | 11-12 | 14-16 |
| 6-9 месеца | 2-3 | 3-4 | 11-12 | 14-15 |
| 9-12 месеца | 2 | 2.5-3.5 | 11-12 | 14-15 |
| 12-18 месеца | 1-2 | 2-3 | 11-12 | 13-14 |
| 1,5-2 години | 1 | 1.5-2.5 | 11-12 | 13-14 |
| 2-3 години | 1 | 1-2 | 11-12 | 12-13 |
| 3-5 години | 0-1 | 0-1 | 11-12 | 11-12 |

ЛЯГАНЕ НЕ ПО-КЪСНО ОТ 19-20 ЧАСА!

ХРАНЕНЕ

| ХРАНА | 2 ГОДИНИ | 3 ГОДИНИ | 4-5 ГОДИНИ | КАКВО ОЗНАЧАВА ТОВА? |
|---|----------|---------------|---------------|---|
| ПЛОДОВЕ | 1 ЧАША | 1-1.5 ЧАША | 1-1.5 ЧАША | <ul style="list-style-type: none"> •1 ЧАША НАРЯЗАН, НАМАЧКАН ИЛИ ИЗЦЕДЕН ПЛОД •1 СРЕДЕН БАНАН •8-10 ЯГОДИ |
| ЗЕЛЕНЧУЦИ | 1 ЧАША | 1.5 ЧАШИ | 2 ЧАШИ | <ul style="list-style-type: none"> •1 ЧАША НАРЯЗАН, НАМАЧКАН ИЛИ ИЗЦЕДЕН ЗЕЛЕЧУК •2 ЧАШИ НАРЯЗАНИ ЛИСТНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ •1 ЦАРЕВИЦА |
| ЗЪРНЕНИ ХРАНИ <small>½ ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ</small> | 90 ГРАМА | 120-150 ГРАМА | 120-150 ГРАМА | 30 ГРАМА: <ul style="list-style-type: none"> •1 ФИЛИЯ ХЛЯБ •½ ЧАША ОРИЗ ИЛИ ПАСТА |
| ПРОТЕИНИ | 60 ГРАМА | 90-120 ГРАМА | 90-150 ГРАМА | 30 ГРАМА: <ul style="list-style-type: none"> •СГОТВЕНО МЕСО •1 ЯЙЦЕ •¼ ЧАША БОБОВИ ХРАНИ |
| МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ | 2 ЧАШИ | 2 ЧАШИ | 2.5 ЧАШИ | 1 ЧАША: <ul style="list-style-type: none"> •МЛЯКО – ПРЯСНО ИЛИ КИСЕЛО •50 Г СИРЕНЕ ИЛИ КАШКАВАЛ |
| МАЗНИНИ | 15 МЛ | 15 МЛ | 20 МЛ | |

ЗАКАЛЯВАНЕ



- **ВЪЗДУШНИ БАНИ**
- **ВОДНИ БАНИ**
- **СЛЪНЧЕВИ БАНИ**

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ:

1.ДЕТЕТО ТРЯБВА ДА Е ЗДРАВО

1.НАЧАЛО ПРЕЗ ЛЯТОТО

1.ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ В
НАЧАЛОТО – 1-2 МИНУТИ

1.ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧАВАНЕ
НА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА

1.ПОСТЕПЕННО НАМАЛЯВАНЕ
НА ТЕМПЕРАТУРАТА

ВИТАМИН D

○ КОСТНАТА СИСТЕМА

○ ИМУНИТЕТ

○ ДИАБЕТ ТИП 1

○ ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

○ ПОВЕДЕНЧЕСКИ
РАЗСТРОЙСТВА



ОБКРЪЖАВАЩА СРЕДА

○ В дома:

- Микроклимат
- Плесен/мухъл
- Домашни любимци
- Пасивно тютюнопушене

○ Навън:

- Замърсяване на въздуха
- Алергени
- Пренаселени места
- Контакт с болни

КАК ДА “ПОДСИЛИМ” ИМУНИТЕТА НА ДЕТЕТО?

- Имуностимулатори и имуномодулатори
- Пробиотици
 - *Lactobacillus rhamnosus*
- Пребиотици
 - Банани, лук, чесън, овесени ядки, ябълки

Take Home Messages



- Имунитетът на детето се влияе от редица фактори, които в повечето случаи зависят от нас.
- Честото боледуване на детето е период, които се израства.
- Рационалното хранене има ключово значение.
- Създаване на добър режим на сън и бодърстване.
- Закаляване от ранна възраст.
- Редовен имунизационен календар.
- Намаляване на вредните фактори на околната среда.

Благодаря за вниманието!!!

