

NIE PRZEGRZEWAJ MALUSZKA

Rozmawiamy z doktor Sylwią Batiuk-Plutą, lekarzem rodzinnym z poradni przy ul. Kopcińskiego 32

■ Od kilku dni pogoda nieustannie się zmienia. Z jakimi schorzeniami najczęściej trafiają do pani mali pacjenci? – Najczęściej z powodu infekcji górnych dróg oddechowych, czy-

po przebytej chorobie nie należy go od razu wysyłać do żłobka lub przedszkola, bo nie ma jeszcze – szczególnie jeśli przyjmował antybiotyki – właściwej odporności po chorobie, więc po kilku dniach znowu zachoruje. Musimy pamiętać, że dzieci zarażają się od siebie znacznie szybciej i częściej niż dorośli, wynika to chociażby z ich sposobu zabawy – przytulają się, dzielą się zabawkami, nie mają nawyku zasłaniania ust i nosa podczas kichania.

Niestety, z drugiej strony nie wszyscy rodzice mogą wziąć dłuższe zwolnienie na opiekę nad chorym dzieckiem lub mają babcię lub ciocię, które by ich w tym okresie wsparły. Dlatego najczęściej zadawanym pytaniem, które słyszę w gabinecie od rodziców chorego maluszka, jest: Czy może on/ona pójść już do żłobka/przedszkola? ■ Do którego roku życia kształtuje się odporność organizmu i jakie czynniki mają na nią największy wpływ? – Można powiedzieć, że bu-

duje się ona przez całe dzieciństwo, z tym że pierwsze lata życia są najważniejsze. Rodzicom małych pacjentów zawsze zwracam uwagę na sposób odżywiania. Dziecko powinno dostawać posiłki o odpowiedniej kaloryczności, nie należy go przekarmiać, ale też o odpowiedniej zawartości białka, węglowodanów i witamin. Ograniczyć trzeba tłuszcze, a produkty przetworzone najlepiej byłoby wyeliminować z diety. Ale przede wszystkim należy pamiętać o tak prostej sprawie, jak szczepienia ochronne, które są jedynym udowodnionym sposobem zapobiegania infekcjom. Dzieci można szczepić przeciwko grypie już od 6. miesiąca życia. Oczywiście za każdym razem o podaniu szczepionki decyduje lekarz. Nie należy jej podawać jedynie gdy dziecko ma infekcję, a gdy cierpi na choroby przewlekłe. Najlepiej przed jej podaniem skonsultować się ze specjalistą z poradni szczepień.

■ Dlaczego mówi się, że słodycze obniżają odporność maluszka?

– Również dorosłych. Sprzyjają namnażaniu się drożdżaków – te zaś niszczą odpowiadającą za odporność naturalną florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym. Dając dziecku słodycze w formie nagrody niejako kodujemy mu w umyśle, że słodkie jest dobre, wspaniałe. Takie dziecko w przyszłości będzie się nagradzać się słodyczami, a to może doprowadzić do otyłości. Tym samym nieświadomie stwarzamy dziecku problem na całe życie.

Ale musimy pamiętać, że szkoda nie tylko cukierki, batoniki. Niekiedy rodzice są przekonani, że podając dziecku sok owocowy dbają o jego zdrowie. Byłoby to zdrowe, gdyby sami wycisnęli sok z jabłka lub pomarańczy. Soki z butelki lub kartonu są bardzo słodkie, podobnie zresztą jak tak lubiane przez dzieci płatki śniadaniowe. Najzdrowszy byłoby zrobić maluchowi owsiankę, ale niestety dla dziecka nie jest ona tak atrakcyjna, jak czekoladowe kuleczki.

■ Czy zgodzi się pani doktor z tym, że choć tyle mówi-

my o zbawiennym wpływie wysiłku fizycznego na nasze zdrowie, to ciągle poświęcamy na niego zbyt mało czasu?

– Dokładnie tak. Każdy z nas powinien mieć więcej ruchu, zarówno dzieci, jak i dorośli. Jeśli chcemy aby nasz syn czy córka zamiast siedzieć przed monitorem komputera poszedł na basen, to musimy sami dać mu przykład jak należy postępować. Zawsze radzę rodzicom, aby w sobotę zamiast wycieczki do galerii handlowej wybrali się z dzieckiem na wycieczkę rowerową, poszli na spacer do parku lub pograli w piłkę.

Chciałam jeszcze zwrócić uwagę na sposób ubierania. Mamy tendencję do przegrzewania dzieci, zdejmy się niekiedy zapominając, że one ruszają się więcej od nas, nie chodzą, tylko biegają, a tym samym szybko się rozgrzewają. Należy je ubierać na cebulkę, a gdy na dworze jest kilka stopni ciepła, zakładając cienką czapkę, a nie zimową czapkę.

■ Tymczasem ogromnym problemem są – jak twierdzą nauczyciele – zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego. Ponoć są klasy, w których ćwiczy tylko co drugie dziecko. Jak często rodzice proszą panią o zaświadczenie, że dziecko ćwiczyć nie powinno?

– Na szczęście nieczęsto. Niekiedy te prośby są uzasadnione, na przykład po zabiegu chirurgicznym. Ale już gdy słyszę, że dziecko nie lubi wuefu, to staram się pokazać, jaką wyrządzają mu krzywdę. Na szczęście nikt nie może zmusić lekarza do wydania takiego zaświadczenia.

■ Czy wspomagają młody organizm preparatami na wzmocnienie?

– Przede wszystkim szczepić przeciwko grypie oraz podawać dziecku szczepionom wynikającym z kalendarza szczepień. W okresie jesienno-można sięgnąć po preparat multiwitaminowy, ale stosować nie dłużej niż przez dwa miesiące. Organizm najlepiej przyswaja naturalne witaminy i mikroelementy, a więc te zawarte w pożywieniu.

LILLIANA BOGUSIAK-JÓZWIĄK
FOT. ELKASZ KASPRZAK

WIDZIANE ZZA MIKROFONU

ZBIGNIEW ZALIŃSKI



Przy furcie w ogrodzeniu sąsiada spośród trzech została jeszcze jedna i ostatnia malwa. Smułka, ciągle jeszcze z zieloną łodygą i jednym, za to jakże pięknie kwitnącym kwiatem. Okazała żółta (a może cytrynowa albo w kanarkowym kolorze?) płatki jakby wykręcały się ku słońcu, którego końcówka październik akkurat nam nie skąpi. Niestety czas nie ma na taką kolorową jesień; pobudka, obowiązkowo i powroty, gdy już coraz szybciej zmierzcha. Dobrze, że chociaż za oknem łąka i stare olchy, kilka jaworów, dąb, klony i graby wzdłuż resztek asfaltu przypominają, że lada chwila listopad. – Czas zasnuwa, panie Zet – usłyszałem na przystanku od naszego listonosza. Zatrzymał się na chwilę, odstawiając wysłużoną damkę, by zanotować godzinę odjazdów z nowego rozkładu. – Ano zasnuwa, i z damką też trzeba się będzie niedługo rozstać. – Oby tylko nie padało, damy radę – powiedział i odjechał w stronę Starego Żołna. Rzeczywiście zasnuwa ten czas. Nic nowego, jak mówią – tydzień za tygodniem.

Repertuar

Poniedziałek

Babie lato, co ponoć na stałe miało zatrzymać się już w Niesiecinie, zmieniło widać zamiar i powolutku, ale wreszcie doszło gdzie trzeba. Nawet Sąsiadka z drugiej strony łąki wywieśla koldry na trzepak. Niech się wietrzy. Zdecydowałem, że leżaki zostaną jeszcze na ganek. Może znajdzie się goźdnika na leniuchowanie z radem przy uchu i krakaniem wron kołujących jak oszalałe. Ptasie radio na jubileusz Pana Poety.

Wtorek

Prawdziwy upał. Wczesnym popołudniem korek na ulicy Solec. Przed zamkniętą bramą cementarza na Mani tłum ludzi i policyjne samochody. Słyszę, że noca dwójka, a może trójka wielotrzeźwych mężczyzn dokonała chuligańskiej dewastacji wielu nagrobków. Jak się okazało ich liczba sięgnęła 350. Niepójety akt wandalizmu i akurat w okresie przygotowań cementarzy do zbliżającego się Święta Zmarłych. Przez następne dni specjalne grupy policjantów przez dziesiątki godzin przyjmowały zgłoszenia właścicieli zniszczonych nagrobków. Jak uszrec nekropolie przed rozbójami – pytanie powraca znow, bo to nie pierwszy akt takiego wandalizmu.

Środa

Tematy, by tak rzec, międzynarodowe. Od samego rana nic tylko Lewandowski gobla w Londynie (we wtorkowy wieczór) Arsenal, strzelając gola na 2:1 bezradnemu w bramce Szczesnemu. A jednak! Trener Borussia Dortmund – Klopp, zepsuł urodziny trenerowi Wengerowi. Ten sam Londyn tymczasem i cała Anglia mają chrzciny. I to jakie! Po południu ochrzczono Royal Baby. Książę Jerzy, syn księżniczki pary Williama i Kate, prawnuk królowej Elżbiety II, został członkiem Kościoła anglikańskiego. Uroczystość skromna, za to chrześny siedmiuro. Wieczorem Madryt. W piłkarskiej Lidze Mistrzów Real podejmował Juventus. Wygrali gospodarze 2:1. Ronaldo sam zdobył obie bramki. Piłkarze z Turynu niestety mogą mieć kłopoty. Muszą koniecznie podciągnąć się w temacie naszego Widzewa, nie mówiąc już o ŁKS.

Czwartek

Tematów międzynarodowych ciąg dalszy. Telefonują mi z Calgary w Kanadzie (różnica czasu – 8 godz.), że właśnie w czwartkowy wieczór w tamtejszej filharmonii da koncert znakomity polski pianista Krzysztof Jabłoński. Laureat konkursu chopinowskiego w roku 1985 nadal koncertuje niezmiennie z wielkim powodzeniem i nie wspomnielibym tu o tym, gdyby nie pamięć występu artysty przed laty w studiu naszej telewizji przy Narutowicza. Byłem przy tym. Jabłoński zdecydował, że zagra jedną z miniatur Skrjabin, ulubioną zresztą przez Artura Rubinsteina, a gdy sprawdzał strojenie fortepianu, tuż przed wejściem na antenę, wybrał Etюдę Ges-dur Chopina. – To się gra tylko na czarnych klawiszach – powiedział szepetem i zaraz zaczął się program; zabrzmiiała „Przaśniczka” Moniuszki. – Sygnał stacji trafiony w punkt – zdążył dorzucić. Ciekawe czy mają to w archiwum?

Piątek

Równo za tydzień staniemy przy grobach najbliższych. Piękne polskie święto. Czas namysłu i pamięci... ●