

## Kā izvairīties no slimošanas un saglabāt veselību šajā vīrusu un gripas laikā? Kā uzlabot imunitāti?

Viens stāsts ir par bērniem – bērniem līdz skolas vecumam imunitāte ir kā muskulis, kas ar laiku tiek uztrenēts. Imunitāte ir atkarīga no ļoti daudziem faktoriem – dzimšanas laika, svara, ģenētiskiem faktoriem, agrīnā vecumā izslimotām slimībām, vai bērns ir pirmais bērns ģimenē u. tml. Cits stāsts ir pieaugušie cilvēki.

### Imunitāti stiprinošas lietas:

- **Fiziskās aktivitātes**

Ir pētījumi, kas apliecina, ka 1000 papildu soļi dienā samazina slimošanas laiku, pat ja cilvēks saslimst. Fiziskās aktivitātes veicina imunitāti.

- **Miegs**

Noteikts stundu skaits katrā vecuma posmā, cik daudz būtu jāguļ. Miega trūkums ietekmē imunitāti. Jāseko līdzi, lai bērni, arī skolas vecuma bērni, guļ pietiekamu skaitu stundu dienā.

- **Dažādu vitamīnu lietošana**

Ziemas, pavasara laikā noteikti var kursa veidā lietot kādus kompleksos vitamīnus. D vitamīna lietošana būtu obligāta – arī D vitamīnam ir būtiska nozīme imunitātes stiprināšanā. C vitamīna lietošana arī stiprina organisma aizsargspējas. Bērniem, kuri ļoti bieži slimo, pediatrs vai imunologs var ieteikt vēl specifiskākus imunitāti stiprinošus līdzekļus

- **Uzturs**

Uzturs ir viena no svarīgākajām lietām labai imunitātei. Uzturu vajadzētu nodrošināt ar pietiekamu daudzumu olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem, ūdeni, minerālvielām, vitamīniem, šķiedrvielām, vienlaikus samazinot pusfabrikātu lietošanu, kā arī ierobežojot cukura daudzumu. Sevišķi atlabstot pēc dažādām vīrusu slimībām ir jādomā, kā samazināt saldumu lietošanu, jo slimošanas laikā mēs bērniem saldumus tomēr neierobežojam tik cītīgi.

- **Garīgā veselība un stress**

Stress būtiski ietekmē arī mūsu organisma aizsargspējas, tāpēc rūpes par mieru un harmoniju ir svarīgas. Galvenais saglabāt mieru brīžos, kad slimo bērni – skaidrs, ka tas izjauc mūsu ikdienas plānus. Slimošanas reizes jāuztver ar mieru un jāpieņem, ka tā ir normāla parādība.

- **Atvērtais jautājums – gripas vakcinācija**

Tā ir katra paša izvēle – bet vienīgais veids, kā mēs tiešām varam sevi pasargāt no gripas, ir vakcinācija, tāpēc riska grupas cilvēkiem ir vērts par to padomāt.

- **Apzinātības ieviešana savā ikdienā** – arī tas ir stāsts par mūsu imunitāti

Apzinātības praktizēšana, būt šeit un tagad, dažādas meditāciju prakses – tas viss viennozīmīgi mums uzlabo dzīves kvalitāti, veselību kopumā un ļauj mums arī labāk un ātrāk atveseļoties, ja esam saslimuši. Ne velti šobrīd ļoti populāras ir arī aukstumpeldes, rūdīšanās, pirts rituāli, kurus noteikti var ieviest savā ikdienā, ja vien nav kādi veselības traucējumi, kas to liegtu.

- **Jaunākās tendences medicīnā** – kā mainās tendences arī medicīnā attiecībā uz cilvēku veselības saglabāšanu.

Jaunākās tendences ir rūpēties par veselību profilaktiski – apmeklēt ārstu, veikt dažādas analīzes profilaktiskos nolūkos, ne tikai tad, kad piemeklējuši kādi slimības simptomi.

Jaunākās tendences ir arī dažādas intravenozas vitamīnu, antioksidantu sistēmas, ko lieto organisma stiprināšanai un atjaunošanai pēc dažādām saslimšanām.

#### **Pamatlietas, ko šajā laikā vajadzētu ievērot:**

- Nedoties ciemos, neapmeklēt publiskus pasākumus, ja esam it kā mazliet saaukstējušies, ir iesnas, klepus u. tml;
- Lidostās, lidojumos valkāt maskas;
- Mazgāt rokas, augļus, dārzeņus;
- Ārstniecības iestādēs obligāti lietot maskas.

*Informāciju sagatavoja  
Ilze Zariņa  
Bērnu klīnikas “Vesels Bērns” vadītāja*