

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Wywiad z lekarzem pediatrą Karolem Kukowka

1. Panie Doktorze, co Pana zdaniem znaczy zdrowe dziecko?

Zdrowe dziecko to przede wszystkim szczęśliwe dziecko!

Zdrowe dziecko, to mały człowiek, który może rozwijać się w pełni możliwości fizycznych oraz psychicznych. Często zwracamy uwagę na to, żeby wyniki morfologii były jak najlepsze, żeby badanie poziomu cukru na czczo wypadło dobrze, a zapominamy o bardzo ważnej – społecznej części życia. Dbajmy o dziecko szerokospektralnie, nie zapominając o żadnym z elementów niezbędnych dla Jego prawidłowego rozwoju.

2. Często rodzice nie potrafią zdecydować, czy podjąć leczenie domowe, czy udać się do lekarza. Czy może Pan coś doradzić – jaki jest ten właściwy moment?

Bardzo dobre pytanie ! Zachęcam do zdroworozsądkowego podejścia do problemu. Zawsze wróćmy pamięcią, co robiła nasza mama? Może babcia?

W razie niepewności skorzystajmy z pomocy telefonicznej lekarza. W sytuacjach codziennych takich jak katar, chrypka, niewiadomego pochodzenia zmiany skórne również zwróćmy się o pomoc do lekarza POZ. Weekendowo możemy skorzystać z pomocy Nocnej i Świątecznej Opieki Medycznej. W sytuacjach nagłych korzystajmy z pomocy Pogotowia, SOR, Izby Przyjęć najbliższego szpitala. PAMIĘTAJMY ! SOR i POGOTOWIE zajmują się sytuacjami nagłymi, kiedy nie wiemy co robić, tracimy możliwości pomocy planowej, doraźnej. Nie wiemy co się dzieje.

3. W ostatnim czasie mówi się dużo o panującej epidemii, ale czy przestrzegając wytycznych sanitarnych, zachowując dystans, musimy się bać?

Każdy z nas podchodzi do tego tematu z innym marginesem poczucia bezpieczeństwa. Temat epidemii jest ostatnio bardzo żywy. Koronawirus istnieje – nie ma ku temu żadnych wątpliwości ! Dziwi mnie fakt, że dopiero tak krytyczna sytuacja zmusza człowieka XXI wieku, który korzysta z najnowocześniejszych technologii, do mycia rąk czy używania chusteczek jednorazowych ? Pamiętajmy ! Tutaj najważniejsze jest stosowanie się do panujących obostrzeń, ale i zdrowy rozsądek i duży zapas spokoju. ŻYJMY higienicznie, dbajmy o podstawowe zasady sanitarne. Starajmy się nie nadużywać „wolności”, która idzie na znoszonymi ograniczeniami. Wirus istnieje i nie zniknął. Jednak postarajmy się z nim żyć zachowując maksymalnie zasady bezpieczeństwa.

4. Sama będąc mamą, widzę, że dzieci teraz (pozostając w domach) nie chorują..? Czy ma na to wpływ nie chodzenie do szkoły?

Oczywiście ! To bardzo dobra obserwacja ! Izolacja powoduje, iż patogeny nie przemieszczają się tak swobodnie ! Czasem mówiło się, że tegoroczna zima nie wymroziła i dlatego obserwujemy tak wiele zachorowań. Zima 2019/2020 należała do jednych z najcieplejszych, a jednak ilość zachorowań pospolitych infekcji dróg oddechowych zdecydowanie spadła – co zawdzięczamy właśnie panującej do tej pory izolacji dzieci oraz zwiększonej dbałości o higienę.

5. Czy powinniśmy się martwić, że po powrocie do szkoły dzieci będą chorować

Ogólna obserwacja wskazuje, iż tak właśnie się stanie. Naturalne jest, iż bombardowanie przez liczne mikroby organizmu dotychczas żyjącego w „bezpiecznym środowisku” spowoduje zerwanie jego bariery obronnej.

6. Pozostało kilka miesięcy do powrotu do szkoły, to dobry czas, aby bardziej zadbać o dzieci.

Jak możemy wykorzystać ten czas, aby wzmocnić odporność dzieci?

Dla mnie istnieją 2 podstawowe zasady ! Pierwsza to zdrowa i zbilansowana dieta ! Numerem dwa jest zdecydowanie aktywność fizyczna. To właśnie te 2 aspekty naszego życia pozwalają naszemu ciału na wytwarzanie odpowiedniej bariery immunologicznej.

7. Panie Doktorze, wprowadzać dzieciom suplementy diety? Jeśli tak – jakie i w jakiej formie?

Sięganie po suplementy to już tylko kwestia dodatkowego wsparcia.

Witaminą, której suplementację zaleca się obecnie jest witamina D3. U zdecydowanego odsetka mieszkańców naszej szerokości geograficznej rozpoznaje się jej niedobory.

Forma ? Dowolna. Mnogość preparatów na pewno pozwoli na znalezienie tej najlepszej dla danego dziecka.

8. Na koniec proszę o złote 3 rady pediatry dla rodziców?

1. Nie panikuj 😊
2. Nie korzystaj z porad google i niesprawdzonych paramedycznych forów
3. Znajdź Pediatrę, któremu zaufasz

Dziękuję Bardzo!

Magda Gałuszka