

## «Всё об иммунитете»

В современном мире распространились болезни, вызванные иммунодефицитом; изменился в сторону ослабления и сам иммунитет, на котором отразились глобальные изменения условий жизни, повышение уровня загрязнения окружающей среды.

Что же такое иммунитет?

**Иммунитет** (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) - это способность иммунной системы избавлять организм от генетически чужеродных объектов.

У людей есть два вида иммунитета – врожденный (неспецифический) и адаптивный (специфический):

- **Врожденный** (неспецифический) иммунитет.

Каждый рождается с врожденным (неспецифический) иммунитетом, типа общей защиты организма. Неспецифический иммунитет обеспечивается физическими и химическими барьерами против инфекции. Пример химического барьера - фагоциты. Эти неспецифические клетки иммунной системы присутствуют в крови и тканях. Они уничтожают (или фагоцитируют) инфекционные организмы без разбора. Фагоцитоз усиливается другим соединением в крови, называемым комплементом. Врожденный иммунитет также включает в себя внешние барьеры тела, такие, как кожа и слизистые оболочки, которые являются первой линией обороны в предотвращении заболеваний и инфекций, поступающих в организм.

- **Адаптивный** (специфический) иммунитет.

Второй тип защиты является адаптивный (или активный) иммунитет, который развивается на протяжении всей жизни. Специфическая система иммунитета включает в себя гуморальный и клеточный иммунитеты. Оба типа иммунитета предохраняют организм от инвазии чужеродных организмов и предотвращают его атаки на собственные ткани.

Гуморальный иммунитет связан с выработкой иммунных химических соединений, названных антителами, которые циркулируют в крови. Особые белые клетки крови (лимфоциты), известные как В-клетки, вырабатывают антитела, которые атакуют бактерии и вирусы, нейтрализуют токсины и повышают выведение чужеродного материала из организма.

Однако некоторые опасные бактерии и вирусы могут проникнуть внутрь клеток организма, где они будут «спрятаны» от антител. В этих случаях на помощь организму приходит клеточная иммунная система. На поверхности инфицированных клеток появляются чужеродные, не собственные белки, которые могут распознаваться лимфоцитами, известными как Т-клетки. Эти иммунные клетки атакуют инфицированные клетки. В

результате предотвращается репликация (размножение) чужеродных организмов и заражение других клеток организма.

### Пассивный иммунитет

Пассивный иммунитет является позаимствованным. Клетки иммунной системы плода определяются уже на шестой неделе после зачатия, но они не созревают, пока не подвергаются воздействию чужеродных белков или организмов. Плод в матке обычно защищен от болезней иммунной системой матери и не подвержен прямому воздействию большинства патогенов - болезнетворных микроорганизмов.

У младенцев развивающаяся гуморальная система поддерживается антителами из молока матери. Антитела (компоненты иммунной системы, которые инициируют ответ против инфекции) в грудном молоке матери передаются младенцу, защищая его в первые месяцы жизни, обеспечивая ребенка временным иммунитетом к болезням.

Антитела определяются у новорожденного приблизительно до девятимесячного возраста. Если мать имеет иммунитет к ряду инфекций, таких как ветрянка или корь, то младенец будет защищен от них на протяжении нескольких первых месяцев жизни. Однако ряд инфекций матери, такие как краснуха, могут поражать плод и иметь разрушительные последствия для его развития.

Когда люди становятся старше, они обычно становятся невосприимчивы к большинству микробов. Продолжительное воздействие чужеродных организмов и белков способствует развитию у детей клеток иммунной памяти. Требуется много лет, чтобы количество антител достигло взрослого уровня. Поэтому у детей низкий уровень защиты от многих антигенов. Вот почему взрослые и подростки, как правило, реже болеют, чем дети - их организм научился распознавать и немедленно атаковать многие вирусы

Биологический смысл иммунитета — обеспечение генетической целостности организма на протяжении его индивидуальной жизни. Развитие иммунной системы обусловило возможность существования сложно организованных многоклеточных организмов.

Благодаря иммунной системе наш организм способен противостоять заболеваниям; и чем она крепче, тем эффективнее это сопротивление. Мы же в основном вспоминаем про этого “стража” во время эпидемий, или же когда заболели сами. Тогда как он требует постоянного внимания. Ощутимым в этом процессе есть и наш вклад, а именно образ жизни, который мы ведем, склонность к вредным привычкам. Именно это, прежде всего, поддается коррекции. Просто важно вооружить человека знаниями. ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ.

**Ключом к крепкому здоровью** любого человека, в том числе и ребенка является **сильная иммунная система**. Когда иммунная система функционирует должным образом, она защищает от болезнетворных организмов, таких как бактерии, вирусы, грибки и паразиты. Все дети постоянно подвергаются воздействию этих патогенов, но их воздействие не

значит, что ребенок будет болеть. Сильная иммунная система обеспечивает ребенка мощной, естественной защитой от заболеваний.

Существует много мифов и заблуждений, которые сохраняются несмотря на то, что современная медицина достаточно много знает о том, что такое иммунитет, как работает иммунная защита, что нужно для того, чтобы узнать о состоянии иммунитета человека. Особенно много мифов существует в отношении детского иммунитета. Поэтому хочется развенчать некоторые заблуждения, которые касаются иммунитета наших детей.

## Мифы и заблуждения об иммунитете

- **Миф первый:** Общий анализ крови дает полные сведения о состоянии иммунитета ребенка

Общий анализ крови не может дать никаких объективных сведений о состоянии иммунитета ребенка. Он может дать сведения только об отдельных параметрах иммунной системы. Несколько раньше считалось, что болезнетворные агенты уничтожаются только с помощью фагоцитоза. (Фагоцитоз – это уничтожение болезнетворных агентов с помощью специальных клеток крови). Затем обнаружилось, что фагоцитарной способностью обладают также клетки кровеносных сосудов, лимфатических путей, костного мозга, селезенки, печени и других органов. При проникновении в организм болезнетворных бактерий происходит выработка специфических белков, которые носят название иммуноглобулинов, которые и отвечают за нейтрализацию чужеродных веществ (антигенов). Этот процесс происходит путем прямого разрушения антигенов или же с помощью стимуляции фагоцитоза. Поэтому иммунитет ребенка работает не только с помощью клеток крови, но и с помощью других клеток и белков, действующих во всех органах и тканях.

- **Миф второй:** новорожденные дети не имеют собственного иммунитета, поэтому их надо содержать практически в стерильных условиях. Безусловно, правила гигиены в комнате, где находится младенец, необходимо соблюдать. Однако не стоит доводить ее до уровня стерильности, так как это может помешать дальнейшему формированию иммунитета малыша, который начался еще в утробе матери. Ребенок рождается с антителами, которые он получил от матери в последнем триместре беременности. Эти антитела защищают младенца в первые три месяца жизни. Хотя недоношенные дети не успели полностью получить набор материнских антител, и им не мешает стерильность. Доношенные дети не нуждаются в стерильности, так как излишняя чистота препятствует получению ребенком антигенной нагрузки, которая и формирует иммунную память. Конечно, не стоит допускать к младенцам людей с такими инфекционными заболеваниями, как холера, чума, брюшной тиф, дизентерия, ветряная оспа, корь, краснуха и так далее.

- **Миф третий:** Ребенок часто болеет по причине сниженного иммунитета

Чаще всего возникновение заболеваний у ребенка не является признаком ослабленного иммунитета. Скорее всего, это говорит о том, что иммунная система ребенка пока не встречалась с подобной инфекцией или барьеры, которые должны служить ребенку защитой, не справились с натиском многочисленных инфекционных агентов, как бывает при гриппе или ОРВИ. Иногда обычное регулярное проветривание комнаты помогает предотвратить заражение ребенка инфекционным заболеванием. Свидетельством того, что у ребенка снижен иммунитет, могут быть частые (более 6 раз в год у маленьких детей) и длительные (более 2 недель) простуды, хронические или часто повторяющиеся инфекции. Барьеры, которые стоят на пути инфекций, – это кожные покровы и слизистые оболочки, а также дружественные бактерии, живущие в нашем организме. Сквозь эти барьеры сложно проникнуть большинству бактерий и вирусов. И только нарушения в работе этих механизмов защиты дают возможность возбудителям заболеваний проникнуть в организм ребенка, где их уже встречают иммунные факторы защиты.

- **Миф четвертый:** Бактерии, содержащиеся в молоке матери, могут быть опасны для иммунитета ребенка

Некоторое количество бактерий содержится как в молоке матери, так и на коже груди. Перед кормлением младенца необходимо протереть грудь намоченным теплой водой полотенцем. К тому же современная медицина имеет возможности даже при обнаружении патогенных микробов в молоке матери обойтись без стерилизации молока и без приема антибиотиков, которые составляют опасность для кишечной микрофлоры младенца. Так что, если нет однозначных предписаний, не стоит отказываться от грудного вскармливания, ведь грудное молоко играет главную роль в формировании иммунитета ребенка. Оно не только способствует нормализации микрофлоры кишечника младенца, но и содержит значительное количество антител.

- **Миф 5:** Закаливание способствует укреплению иммунитета

Процедура закаливания является стрессом для организма ребенка. Именно поэтому активизируется работа всех его органов и систем. Но многие врачи считают, что закаливание не влияет на укрепление иммунитета. Эта процедура способствует эффективной работе сосудистой системы, создает оптимальные условия попадания иммуноглобулинов и клеток иммунной системы к месту попадания вирусов или бактерий. Поэтому точнее будет сказать, что закаливание укрепляет организм, что, в свою очередь, способствует лучшей работе иммунитета.

- **Миф 6:** Укреплять иммунитет нужно перед началом поступления в детский сад. Формировать правильный иммунитет ребенка можно начинать сразу после его рождения. Тогда к 2–3 годам в арсенале детского организма будет немало средств для борьбы с болезнями.

Однако пересмотреть свою жизненную позицию и вплотную заняться своим и детским здоровьем не поздно никогда.

- **Миф 7:** Повышение иммунитета у детей невозможно без приема иммуностимулирующих препаратов. Употребление указанных средств, как любых лекарственных препаратов, воздействует на печень, которая у детей еще полностью не сформировалась. Поэтому применение препаратов для иммунитета детям оправдано в случае официально диагностированного иммунодефицита и по назначению компетентного врача для ускорения выздоровления при уже возникшем заболевании. Специалисты отмечают, что выработанные антитела при применении иммуностимуляторов сохраняются в человеческой крови (и работают против конкретных вирусов) в течение полугода. Самостоятельное назначение подобных препаратов или небольшой срок приема между ними может нанести обратный удар по иммунной системе, когда без постоянного поступления извне синтетических модуляторов организм не будет вырабатывать собственные антитела или существенно снизит их выработку.
- **Миф 8:** Пар костей не ломит. Часто родители излишне оберегают своё чадо, одевают его чрезмерно тепло, чтоб наверняка не простудиться и... простужают его. Ведь одетый не по погоде ребенок побегает - попрыгает, обязательно вспотеет, а потом сядет и переохладится – простуда не заставит себя долго ждать. Второй распространенный случай – создание в жилище 30-градусной жары, которая высушивает слизистую носа и делает организм беззащитным против любых микроорганизмов, витающих в воздухе.
- **Миф 9:** Чем больше нажитого имущества хранится в квартире, тем лучше. Сюда можно отнести ковры на стенах, этажи незастекленных полок с книжками, шкафы с вещами, которыми никто не пользуется и т.д. Все это – отличные пылесборники, они как магнит притягивают к себе микробов.
- **Миф 10:** Любое заболевание ребенка – это катастрофа, требующая срочных тяжелых мер. Конечно, когда болеют дети это плохо, тяжело, больно для всех членов семьи. Однако неправильная оценка тяжести заболевания ребенка и его неграмотное лечение часто влечет за собой самолечение, сбивание температуры 37,50С, прием антибиотиков в первый день вирусного заболевания, отсутствие прогулок, если у ребенка сопли и т.д.

## Как правильно укреплять иммунитет и оставаться здоровым?

### Профилактика и укрепление иммунитета

Грудное вскармливание. Грудное молоко повышает иммунитет новорожденного. Педиатры рекомендуют мамам кормить грудью в течение

года. Если это не возможно, то по крайней мере первые два-три месяца в целях повышения иммунитета вашего ребенка.

Умеренные физические упражнения, один-два часа в день, помогают детям достичь иммуностимулирующего эффекта, снижают риск диабета и высокого давления.

Берегите ребенка от аллергии. Аллергия подрывает иммунную систему, вызывая воспаление в организме, ослабляя иммунную защиту путем мобилизации для борьбы с воспалением. Обратитесь к врачу в случае подозрения у вашего ребенка аллергии.

Очень полезны свежие фрукты и овощи. Их потребление снижает риск рака в более позднем возрасте и поддерживает баланс веса, что снижает риск развития диабета.

Сахар подавляет иммунную функцию. Замените конфеты и печенье на орехи, семена, цельные зерна, йогурты.

Откажитесь от антибактериального мыла, которое поощряет развитие устойчивых к антибиотикам штаммов бактерий.

Откажитесь от курения, в помещении где находятся дети

Исследования показывают, что взрослые лишены полноценного сна или хронически не высыпаящиеся становятся более восприимчивыми к болезни за счет сокращения естественных клеток-киллеров, иммунной системы. То же самое справедливо для детей, Новорожденным может потребоваться до 18 часов в день, малыши требуют от 12 до 13 часов, дошкольникам необходимо около 10 часов.

**Укрепление иммунитета ребенка** – очень популярная тема, поднимаемая многими родителями. Особенно часто эта необходимость возникает, когда ребенок начинает посещать образовательные учреждения: детские сады и школы. Приспосабливаясь к новым условиям, многие ребята начинают болеть чаще. Однако одни дети переносят болезнь относительно легко, а другие чаще болеют с осложнениями и заболевают от незначительного порыва ветра. Лишь в маленьком проценте случаев ослабленный иммунитет ребенка может быть физиологической нормой. У подавляющего большинства детей сила иммунитета подлежит коррекции, т.к. способность иммунной системы давать отпор заболеваниям кроется в качестве жизни ребенка. Что же могут делать родители? Как укрепить иммунитет ребенку? В каком возрасте лучше начинать работу над совершенствованием детского иммунитета?

Укрепление иммунитета ребенка предполагает пересмотр родителями многих жизненных привычек, потребует терпения, времени и сил. **На что следует обратить внимание родителям, чтобы повысить иммунитет своего чада:**

- **Комфортные условия проживания**

**Психологические** – умение родителей решать спорные моменты без детей, терпеливое отношение к самому ребенку и заинтересованность его делами и жизнью. Ребенку очень важно чувствовать родительскую заботу и чаще слышать от мамы и папы фразу «Я тебя люблю».

**Физиологические** – это климат жилища, в котором дыхательная система организма хорошо увлажнена и работает правильно. Это температура 20-22°C, влажность 50-70%, регулярные влажные уборки и проветривания, отсутствие пыльных скоплений и залежей вещей, частое промывание носа солевыми растворами. Помните, что в жарком, сухом, застоявшемся воздухе прекрасно живут и размножаются бактерии и вирусы. Сквозное проветривание помещения в течение 10 минут убивает практически все бактерии.

- **Правильное питание**

Прикладывание к маминой груди в первые несколько часов после рождения, по возможности сохранение грудного вскармливания до 1,5-2 лет.

Грамотное введение прикорма, чтобы организм научился синтезировать пищеварительные ферменты и не ответил аллергической реакцией.

Особое внимание следует уделять функционированию кишечника и обеспечению рациона ребенка любого возраста достаточным количеством кисломолочных продуктов и клетчатки при ограничении газированных напитков. При выраженных проблемах с детским стулом – обязательно нужно обратиться к врачу, возможно, понадобится сделать ряд анализов для выяснения причины дисбаланса пищеварительной системы и пропить курс полезных кишечных бактерий. Большинство иммуноглобулинов синтезируются в слизистой оболочке кишечника, поэтому укрепление иммунитета ребенка при заболеваниях кишечника невозможно.

Не нужно заставлять ребенка есть, особенно в период заболевания. Здоровому ребенку следует обеспечить надлежащую физическую активность, набегавшись-напрыгавшись, отпрыск сам попросит поесть. Во время болезни нужно предлагать ребенку немного легкой пищи. Помните, что на несформировавшейся печени ребенка итак лежит большая нагрузка по выведению из организма переработанных чужеродных тел (токсинов) – не нужно нагружать её заботой о переваривании тяжелой пищи.

- **Одежда**

Часто, выходя из дома, сложно правильно сориентироваться, как комфортно одеть ребенка. Сомневаетесь – оденьте чадо послойно. Лучше водолазка и кофточка, чем свитер. Так, вы сможете раздеть ребенка в транспорте, магазине, на игровой площадке.

- **Физическая активность**

Наверное, никто не будет спорить, что лучше погулять на свежем воздухе, чем просидеть перед телевизором. Чем больше времени ребенок проводит на улице, тем лучше. Отлично, если он не просто идет от точки А к точке Б, а бегаёт, катается на велобеге, самокате, велосипеде, скейте, роликах, коньках, лыжах и т.д. Идеально, если родители не сидят на скамеечке и выкрикивают: «Давай-давай, молодец, я все вижу», а рядом с ребенком крутят педали велика. Самый лучший пример для ребенка – это его родители. Часто оказывается, что для поднятия иммунитета ребенку достаточно родителям подняться с дивана. Активные, жизнерадостные мама и папа,

семейные выезды на природу, совместное посещение бассейна – отличный способ здорового, интересного семейного времяпрепровождения.

Многие родители дополняют физическую активность закаливанием. Для целесообразности проведения закаливающих процедур обязательно проконсультируйтесь с участковым педиатром. Он же поможет вам подобрать метод и программу закаливания.

- **Профилактические прививки.**

Профилактические прививки, как способ формирования специфического иммунитета. Этот вопрос вызывает все больше «за» и «против» среди родителей. Он должен индивидуально решаться в каждой семье. Часто родители, напуганные рассказами о том, что на следующий день после прививки у ребенка поднялась температура или покраснело место укола, вовсе отказываются от прививок. Критические ситуации – судороги, потери сознания, температура 40<sup>0</sup>С, анафилактический шок – бывают крайне редко, а вероятность подцепить, например, полиомиелит у ребенка и навсегда после этого остаться инвалидом, достаточно высока. Как можно обезопасить своего ребенка:

проводить прививки в том медицинском центре, профессионализму персонала которого вы доверяете;

перед вакцинацией сдавать общий анализ крови и мочи;

использовать современные (и дорогие) вакцины, в которых расщеплены компоненты, такие вакцины рекомендованы детям с ослабленным здоровьем – конечный иммунитет тот же, а переносятся в несколько раз проще.

**Болеем правильно:**

Обязательно нужно вызывать врача, даже если уже была болезнь, протекающая точно с такими же симптомами, и вы помните, чем её лечили. Третью простуду нужно лечить другими препаратами, нежели первые две и только врач может подобрать их правильно. Кроме того, только врач может поставить правильный диагноз. Многие родители склоны к перестраховкам и начинают давать ребенку проверенный антибиотик от ОРВИ, что неправильно. Антибиотики не способны победить вирусы, зато они уничтожат в организме все бактерии, в т.ч. нужные. Опять же, разные бактериологические инфекции лечат разными антибиотиками, для разных вирусов назначают свои иммуностимулирующие препараты. Поэтому не занимайтесь самолечением.

Не нужно сбивать незначительную температуру чуть-чуть за 37<sup>0</sup>С при общем ненарушенном самочувствии ребенка – дайте ему возможность справиться с температурой самостоятельно (конечно, при разумном подходе). Помните, что именно такая небольшая температура, упорно держащаяся несколько дней, дает возможность врачу заподозрить бактериальную инфекцию и обоснованно назначить антибиотик.

То, что, действительно, нужно сделать родителям – так это создать благоприятные климатические условия для быстрой победы организма над болезнью: включить увлажнитель воздуха, чаще проветривать и мыть

комнату, в которой находится ребенок, не перекармливать его, обеспечивать обильным питьем.

## Как повысить иммунитет у ребенка – программа максимум

Если спустя несколько месяцев после того, как родители обеспечили своему ребенку те максимально комфортные условия, способствующие правильной работе его иммунитета, количество болезней чада не сократилось, то, значит, здоровье ребенка уже существенно ослаблено. В этом случае нужно обратиться к врачам и пройти комплексное обследование.

Обычно рекомендуется сделать ряд анализов и проконсультироваться с несколькими специалистами.

### **Потребуется сдать:**

- общий и биохимический анализ крови,
- общий анализ мочи,
- анализ кала на яйца гельминтов и нарушение флоры кишечника.

### **Посетить следующих узких специалистов:**

- иммунолога,
- психолога,
- ЛОРа,
- гастроэнтеролога,
- стоматолога.

В большинстве случаев этого становится достаточно для того, чтобы выявить скрытый хронический очаг в детском организме, при котором иммунитет все время дает сбой. Укрепление иммунитета ребенка при этом будет заключаться в лечении хронического заболевания и приеме иммуностимуляторов, назначенных врачами. Часто рекомендуются витамины для иммунитета для детей.

Отдельные случаи, связанные с заболеваниями внутренних органов, могут потребовать более детальных обследований, например, УЗИ диагностики или компьютерной томографии. Однако чаще всего базового обследования вполне достаточно.

### **Почему ребенок должен болеть?**

Роль иммунологической службы очень важна и обусловлена необходимостью отслеживания и дальнейшего лечения немалого количества иммунодефицитных состояний, которые могут быть заложены генетически. Дети болеют, их лечат, а первопричину не ищут. Она же часто заключается в иммунодефиците, то есть отсутствии иммуноглобулинов (белков, циркулирующих в крови и принимающих на себя первичную защиту от инфекций).

Есть определенные этапы развития детей, когда отсутствие иммуноглобулинов является физиологическим, то есть оно с возрастом пройдет. Но может быть и такое, что эти белки не начнут свое формирование

в организме. И тогда по специальной методике следует вводить иммуноглобулины.

Однако это лишь одна, к счастью, немногочисленная, группа пациентов, которую ведет иммунолог. Он работает также с детьми, которые часто болеют. И здесь уже работы ощутимо больше, особенно с дошкольниками.

Многим родителям знакома проблема частого недомогания их детей, особенно когда те начинают посещать детсад. Что же делать: держать их дома? Это не выход. Нельзя изолировать ребенка от окружающего мира, его организм должен научиться сопротивляться болезням. У 2-3-летних детей (в основном в таком возрасте родители отдают свое чадо в дошкольное учреждение) незрелый иммунитет. С началом посещения детского сада они сталкиваются с множеством инфекций, от которых, соответственно, их организм еще не выработал защиты, потому что встречается с ними впервые.

Период формирования собственного иммунитета малыш должен пройти. Если этого не произойдет на уровне детского сада, то он будет болеть в школе - детский иммунитет должен приобретать опыт. Задача состоит в том, чтобы этот процесс происходил менее болезненно и без осложнений. Поэтому важно, чтобы после болезни перед новым походом в детсад прошел нормальный адаптационный период — минимум 1-2 недели.

#### **Как современные условия жизни влияют на детский иммунитет?**

Специалисты отмечают, что иммунитет все слабее, особенно у городских жителей. И этому есть несколько причин. Кроме того, что его ослабление вызывают, в частности, родовые травмы, осложнения во время беременности, наследственная предрасположенность, недостаток витаминов, на его состоянии сказываются плохая экология и некачественное питание, химия в быту (аэрозоли, различные моющие средства). А еще наши детки растут в почти стерильных условиях.

Раньше мы были ближе к природе, ребенок сталкивался с инфекцией с самого раннего возраста, и с тех пор формировался его иммунитет. Сейчас из-за того, что мы держим детей в стерильных условиях, иммунная система спит, она начинает созревать позже — это явление называют поздним стартом иммунной системы. Поэтому рекомендуется таких деток позже отдавать в садик, хотя бы в 3 годика.

Влияет на детский иммунитет и здоровье родителей, их стрессовая жизнь, табакокурение. Часто родители говорят, что не курят при ребенке. Но дым сохраняется и на вещах.

Никотин влияет на биохимические процессы таким образом, что не усваивается витамин С, раздражается слизистая бронхов, поэтому детки часто болеют обструктивными бронхитами, длительными сухими фарингитами.

Часто можно увидеть, как мамы сидят в кафе и курят, а малыши находятся у них на руках. Взрослый сам выбирает свой путь, ребенок же такого выбора не имеет. Так почему же он должен страдать?

Слабый детский иммунитет, прежде всего, проявляется в частых вирусных инфекциях, длительном восстановлении после них. Далее активизируются бактерии, такие как стафилококки, стрептококки, а это, в свою очередь, влечет частые ангины, фурункулезы. Появляются герпетические инфекции, грибковые заболевания, проблемы кишечника, аллергические реакции на продукты питания или лекарства, быстрая утомляемость, капризы, сонливость и беспокойный сон. Наличие хотя бы одного из перечисленных признаков говорит о том, что детский иммунитет нуждается в укреплении.

Чрезмерное вмешательство в работу детской иммунной системы причиняет вред

Труд иммунолога сейчас в первую очередь сводится к тому, чтобы защитить организм ребенка от чрезмерного вмешательства.

Родители привыкли сами лечить своих детей, покупают препараты, не зная их побочного действия. Это опасно, ведь иммунная система настолько сбалансирована, что требует очень осторожного обращения с собой.

Иммуностимуляторы, иммунокорректоры нельзя принимать просто так. Прежде чем их назначить, проводится иммунограмма (анализ крови), по которому определяется состояние иммунной системы, и тогда принимается решение, надо ли ее стимулировать, потому что у ребенка нечего стимулировать - у него иммунная система еще не развита.

Поэтому организм истощается, и что самое опасное - могут возникнуть аутоиммунные заболевания, аллергии. Сама эхинацея может их вызвать, если ее принимать сразу после заболевания. Есть индукторы интерферонов 3-х видов, и нужно знать, в каких случаях их применять, на какой стадии прекратить прием. Без помощи врача этого не выяснить.

Гомеопатические препараты более безопасны. Их можно использовать для профилактики (тоже по назначению специалиста), лечение же ими должен проводить врач, чтобы не упустить прогрессирования заболевания.

### **Укрепление детского иммунитета без лекарств**

О крепком иммунитете у будущего ребенка надо позаботиться еще до зачатия. Младенец рождается со слабой иммунной системой, которая зависит от состояния мамы. Что активнее ее иммунитет, тем меньше для нее будет угроза заболеть во время беременности и больше защитных факторов она сможет передать малышу. В 3 триместре беременности от мамы к малышу плацентарно проходят иммуноглобулины, так называемые “клетки памяти”, которые будут защищать его до полугода от недугов, на которые у мамы выработался иммунитет или вследствие перенесенного заболевания, или вакцинально.

Следующий шаг к крепкому иммунитету — грудное вскармливание. Если через кровь мамы к малышу попадают ячейки памяти, то с молоком он получает иммуноглобулины, которые первыми принимают на себя борьбу с инфекцией. Поэтому чем дольше мама кормит грудью, тем меньше опасность заболеваний.

Лучший способ повысить иммунитет - закаливание. К закаляющим процедурам относятся сухие и влажные обтирания, воздушные и солнечные ванны, купание, плавание, контрастные обливания. Начать следует с сухого, далее - влажного обтирания, а уже потом перейти к обливанию водой разной температуры ладоней и подошв ног. И что важно: эти процедуры должны вызывать радость, а не страх.

Кроме закаливания, следует стимулировать рецепторы на стопах - например, ребенок должен заниматься на массажном коврике, бегать по гальке, песку, другим мелким предметам. Много гулять, желательно в парковой зоне.

Спортивные секции - это уже нагрузка. А чтобы иммунная система нормально работала, достаточно ходьбы. Хорошо выходить в лес - прогулка среди хвойных деревьев благотворно влияет на легкие. Ходьба в горах прекрасно тренирует дыхательную систему. При этом нельзя кутать деток, чтобы они не потели. И хотя бы нательные вещи должны быть из натуральных волокон.

Не менее важный фактор - питание. Оно должно быть натуральным, чтобы детки не "приседали" на пирожные из супермаркетов, на энергетически богатые, но бедные белками продукты, газированные воды, сосательные конфеты с красителями. Преимущество нужно отдавать домашнему варенью, компоту, пирогам. Обязательно в рацион ребенка должны входить кусочек мяса, рыба - через день, дважды в неделю - яйцо, крупы, продукты, богатые витамином С, салаты из свежих фруктов и овощей.

Вслед за питанием должен идти здоровый быт. Мы очень зависимы от разнообразных средств, которые облегчают нам жизнь. Однако во имя здоровья ребенка и собственного здоровья стоит хотя бы отказаться от аэрозолей. И при мытье посуды вспомнить про соду. Если все же пользоваться моющим средством, следует тщательно его смывать и не давать воде стекать с посуды, так как капельки "химии" все равно остаются, а вытирать полотенцем. Лишним является и использование при стирке детской одежды кондиционеров. Они приятно пахнут, но ребенку совсем не нужны, это лишний раз влияет на его алергизацию.

А еще должна быть любящая обстановка в доме - малыш не должен слышать ссор между родителями, потому что это является для него стрессом, что, в свою очередь, ослабляет иммунитет. К тому же уравновешенность взрослых благоприятно скажется не только на здоровье ребенка, но и на их собственном самочувствии: иммунная система первой страдает от стресса, независимо от возраста человека. Под влиянием переживаний могут сказаться всевозможные инфекции: ОРВИ, герпес, молочница. Иногда нервозность приводит к депрессии, нерегулярному питанию, бессоннице, психологической беспомощности и апатии, утверждают британские ученые.

### **Как обеспечить иммунную память?**

Конечно, говоря об иммунитете, нельзя обойти вниманием прививки, которые тоже являются немалым участком работы врача-иммунолога и

направлены на то, чтобы обеспечить иммунную память организма об определенной инфекции.

При попадании ее возбудителя в будущем в организм, в нем сразу начнут работать антитела, которые обезвредят инфекцию. И кто бы там что ни говорил, вакцинироваться надо, учитывая смертельную опасность многих инфекционных заболеваний, от которых и сейчас, в эпоху высоких достижений медицины, еще нет эффективных лекарств.

Благодаря прививкам в мире ликвидирована натуральная оспа; на Американском континенте, в Европе, Восточной Тихоокеании – полиомиелит; контролируемой инфекцией в большей части Европы и в Америке стала корь. К тому же весь мир расширяет календарь прививок. Например, в Венгрии вакцинация производится от 12-ти инфекций, в США - от 15-ти. Ранее иммунная система приобретала опыт с самого рождения. Теперь мы не настолько приспособлены к выживанию. Поэтому надо готовить себя к встрече с инфекцией заранее.

Если же у родителей возникают вопросы насчет вакцинации, сомнения относительно качества предлагаемой вакцины или же опасения по поводу аллергических реакций, малыш имеет определенные хронические заболевания — во всех этих случаях поможет иммунолог.

Цивилизация не добавила нам здоровья, поэтому мы должны помогать нашим деткам, чем можем.

**Дорогие родители, здоровье наших детей находится в наших руках. Частые болезни ребенка свидетельствуют о снижении его иммунитета и требуют принятия решительных действий. Если для укрепления иммунитета ребенка оказалось недостаточно изменить условия жизни и питания, увеличить активность и пересмотреть некоторые собственные взгляды на здоровье, то обращайтесь за помощью к специалистам.**

**Будьте здоровы!**

*\* По материалам сайта <http://medchild.ru>*