

## **Иммунитет. Когда слабеет организм.**

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую заразу. Причем даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют такую несправедливость ослабленным иммунитетом.

В последнее время у многих детей наблюдается ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей крупных городов. Медицинская статистика свидетельствует о постоянном увеличении детских болезней, причиной которых является ослабленный иммунитет.

### **ПРИЗНАКИ ОСЛАБЛЕННОГО ИММУНИТЕТА.**

- Вирусные заболевания появляются более 4 - 5 раз в течение года, особенно весной и осенью.

- После перенесенных заболеваний малыш очень долго восстанавливается.

- У малыша часто появляются грибковые инфекции, лечить которые вам приходится довольно долго и без видимого результата.



- Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства, свидетельствующая о чересчур чувствительной реакции иммунитета.

- Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный (с частыми пробуждениями).

- У ребенка часто возникают проблемы с кишечником - то запор, то понос.

Если у малыша присутствует хотя бы один из перечисленных признаков ослабленного иммунитета, значит, иммунная система нуждается в укреплении. Кстати, укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

### **ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ИММУНИТЕТА У ДЕТЕЙ**

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:

- родовая травма;
- осложнения во время беременности (особенно на 20 - 28 неделе).
- наследственная предрасположенность;
- недостаток витаминов;
- непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);
- неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);
- сильная психологическая травма;
- плохая экология.

### **ВСЕ - НА ЗАЩИТУ ИММУНИТЕТА!**

Конечно, улучшить экологическую обстановку или свою наследственность - не в наших силах. Но, по мнению специалистов, большинство причин, ведущих к снижению иммунитета, родители вполне в состоянии предотвратить. Итак, обо всем по порядку. Первое и самое главное, что вы можете сделать для укрепления детского иммунитета, - это просто приложить новорожденного к груди. С материнским молоком и, особенно, с первыми каплями молозива ребенок получает все необходимые для повышения иммунитета антитела и иммунокомпетентные клетки. Именно поэтому говорят, что грудное молоко защищает от всех болезней. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, реже простужаются, реже страдают от аллергических заболеваний, диареи и отита, чем те, кто вскармливается искусственно.

Кроме того, материнское молоко содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, в нужном количестве. При искусственном вскармливании практически невозможно создать "нужную" именно вашему ребенку пропорцию витаминов и питательных веществ. Поэтому постарайтесь как можно дольше продлить грудное вскармливание - это самое лучшее, что вы

можете дать своему ребенку в первый год жизни. Чем дольше вы кормите грудью, тем выше у ребенка будет сопротивляемость к любым вирусам.

Второй важный момент, который влияет на дальнейшее здоровье ребенка, это введение прикорма. Правильное питание - синоним здоровья. Важно, чтобы вместе с пищей наши дети получали весь спектр необходимых веществ. Здесь главное - не бросаться из крайности в крайность. Слишком раннее введение прикорма, когда детский организм еще не готов к перевариванию "тяжелых" продуктов, вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта, а слишком позднее вызывает недостаток пищевых веществ, витаминов и других "стройматериалов" для правильного роста и развития организма.

Правильно говорят: все хорошо во время. Существует множество таблиц по правильному введению прикорма, где подробно расписано, в какие сроки и в каком количестве вводить те или иные продукты. Но следует помнить, что каждый ребенок индивидуален. Печатные таблицы устанавливают только общие нормы, а подбирать индивидуальный план введения прикорма должен врач с учетом всех показателей роста и развития малыша, возможных аллергических реакций и перенесенных ранее заболеваний. Но даже после того, как врач подробно распишет вам схему введения прикорма, не стоит слепо ей следовать и, во что бы то ни стало заставлять ребенка съедать всю "положенную" порцию.

Родительские представления о том, сколько должен съедать ребенок, не всегда совпадают с его реальными потребностями. Детский желудок гораздо меньше взрослого и быстро усваивает необходимое количество калорий. У малышек еще сохраняется надежное чутье, подсказывающее им, что организм насытился (взрослые разучились чувствовать этот сигнал). Кроме того, многие дети подвержены периодической смене аппетита. Не беспокойтесь, если малыш, то постоянно просит добавки, а то за целый день практически ничего не ест - это нормально. Потребность в питательных веществах зависит от множества внешних факторов (погода, настроение, окружающие люди, и т.д.). Не уговаривайте кроху съесть еще одну ложечку "за папу". Даже если он и проглотит лишнюю ложку, пользы от нее не будет никакой, а кормление против воли может привести к весьма неприятным последствиям, в том числе и к снижению иммунитета. Спустя некоторое время аппетит вновь появится, и маленький организм обязательно возьмет свое.

*Но одними пищевыми продуктами (даже правильно подобранными) невозможно обеспечить потребность детского организма в витаминах и минеральных веществах. К сожалению, подавляющее большинство малышей испытывает дефицит необходимых элементов.*

*Физические и эмоциональные нагрузки, которые ежедневно испытывает ваш ребенок, быстро "съедают" витамины. А использование современных технологий обработки пищи, рафинированные продукты, консервирование, а также длительное хранение продуктов приводит к тому, что даже самый идеальный рацион, не в состоянии удовлетворить потребность растущего организма в витаминах и минеральных веществах. Поэтому не забывайте о дополнительных витаминных комплексах. Причем важно не просто обеспечить организм всеми элементами, но при этом еще и соблюсти нужную пропорцию. Недостаток витаминов отрицательно сказывается на физическом развитии, провоцирует возникновение хронических болезней, снижает работоспособность и иммунитет. В то же время передозировка витаминов и минералов может привести к не*



*менее печальным последствиям. Особенно это касается жирорастворимых витаминов, которые при передозировке способны накапливаться в тканях, вызывая нежелательные эффекты - снижение аппетита, тошноту, рвоту, раздражительность, плохой сон и недостаточную прибавку веса. Поэтому необходимо помнить, что витамины - это не конфеты, и при их приеме следует соблюдать возрастные нормы, чтобы не навредить.*

*Также большое значение для общего иммунитета имеет состояние кишечника. Кишечник выполняет иммуногенную функцию, которая заключается в стимуляции синтеза иммуноглобулина и иммунокомпетентных клеток. Большинство полезных веществ, поступающих в организм вместе с пищей, всасываются именно в кишечнике. Там же проживает огромное количество (несколько миллиардов) иммунокомпетентных лимфоидных клеток, постоянно ведущих борьбу за наше здоровье. Зашлакованный кишечник является непреодолимым препятствием для полезных веществ, содержащихся в пище, витаминов и лекарств. Так что состояние кишечника напрямую связано с общим состоянием здоровья. Старайтесь, чтобы ребенок пил побольше минеральной воды без газов (вместо крепкого чая и кока-колы) и кисломолочных продуктов (кефир, питьевой йогурт),*

употреблял пищу, богатую клетчаткой. В более сложных случаях, когда причиной кишечного нездоровья является дисбактериоз, необходимо сделать специальный анализ, который покажет каких именно бактерий не хватает малышу (чаще всего это бифидо- или лактобактерии) и провести соответствующий курс лечения.

Кроме того, негативно влияет на иммунитет неправильное применение различных лекарственных препаратов. Многие родители стесняются или просто ленятся "по пустякам" обращаться к врачу и самостоятельно выбирают лекарства (благо выбор огромен). Но такое самолечение часто оборачивается серьезными последствиями. Поэтому назначать те или иные лекарства и их дозировку должен только врач. Кроме того, если температура не превышает 38 градусов, не стоит срочно сбивать ее лекарственными препаратами. Повышение температуры свидетельствует о том, что организм сам начал борьбу с инфекцией. При температуре до 38 градусов в организме ребенка вырабатываются специальные антитела, необходимые для борьбы с инфекцией. Если каждый раз вы будете сбивать температуру лекарственными препаратами, организм перестанет самостоятельно сопротивляться болезням.

Но оставлять без внимания повышение температуры тоже нельзя. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, ведь это может быть не обыкновенная простуда, а серьезная инфекция. А вот вакцинация не повышает иммунитет, как полагают многие, а лишь защищает ребенка от наиболее опасных инфекционных заболеваний. При этом вакцинация, наоборот, на некоторое время снижает защитные силы организма, вызывая аллергическую реакцию и различного рода осложнения. Поэтому делать прививки следует только тогда, когда ребенок абсолютно здоров.

И самое главное не стоит забывать, что снижение иммунитета может произойти и из-за психологической травмы. Дети очень остро все чувствуют. Незначительное для взрослых событие может стать серьезным потрясением для детского организма. Здесь главное взаимопонимание и внимание родителей к детским проблемам (даже если они не кажутся вам таковыми). Ребенок должен быть уверен, что родители его любят, просто за то, что он есть, и всегда придут ему на помощь. Психологи давно установили, что дети, которые чувствуют себя защищенными и любимыми, гораздо реже болеют. Кроме того, заботясь о физическом здоровье малыша, не забывайте об общей атмосфере в семье. Если родители постоянно выясняют отношения между собой, то малыш будет нервничать и сильно переживать.

## **РАДИКАЛЬНЫЕ МЕРЫ - ТОЛЬКО В РАДИКАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ**

Часто врачи ограничиваются иммунобиохимическим анализом крови. И при разнице реальных показателей и нормированного значения ставят диагноз - ослабленный иммунитет. Но одного анализа крови недостаточно для определения точного диагноза. Истинную причину несчастий можно определить только при полном медицинском обследовании всех органов принимающих участие в работе иммунной системы. Здесь нужен комплексный подход всех специалистов, начиная от психолога, нефролога, педиатра и заканчивая генетиком и иммунологом. Только ориентируясь на рекомендации всех специалистов можно обнаружить, где же произошел сбой. Иногда на первый взгляд мелочь может привести к резкому уменьшению иммунитета и, как следствие, ребенок начинает постоянно болеть.

Приведем конкретный пример: У четырехлетней девочки стала регулярно повышаться температура до 36,9 - 37,2 С. Девочка жаловалась на головную боль, усталость, нарушение работы кишечника (то запор, то понос), стала плохо спать. Каких только диагнозов не ставили малышке и чем ее только не пичкали (начиная от гомеопатии и заканчивая сильными антибиотиками)! После длительного и абсолютно безрезультатного курса лечения врачи пришли к выводу, что виной всему ослабленный иммунитет. Действительно иммунобиохимический анализ крови показал значительное отклонение количественных показателей от нормы. А комплексное обследование выявило интересную закономерность - приблизительно за пять месяцев до появления жалоб у девочки умерла черепаха. Родители не придали значения этому событию и даже обрадовались избавлению от старого и больного животного. Но для четырехлетней малышки смерть любимого животного и непонимание родителей послужило толчком к нарушению общего равновесия в организме, что сказалось на работе отдельных органов. Только после совместной работы с психологом, гастроэнтерологом и иммунологом ребенка удалось вылечить, причем без применения антибиотиков и иммуностимуляторов. Таких примеров можно привести огромное количество. Но практика показывает, что детей с высоким иммунитетом гораздо сложнее выбить из равновесия, чем ослабленных малышей. Поэтому необходимо уделять особое внимание профилактике и укреплению иммунитета. Только в крайних случаях, когда наблюдаются нарушения иммунитета на генетическом уровне, врачи назначают лечение иммуностимуляторами или антибиотиками. Это самая крайняя мера. Лечение антибиотиками без явной

*необходимости (для профилактики) обычно приводит к прямо противоположному результату.*