Первый пик заболеваемости у детей приходится на октябрь – ноябрь. К началу зимы у многих детей начинаются бесконечные простуды, ангины, насморки. Сможет ли организм ребенка справиться с вирусом или нет, зависит в первую очередь от его иммунитета.

Иммунитет – это способность организма противостоять инфекциям.

Дети со слабым иммунитетом болеют тяжело, у них часто бывают осложнения после болезни. У детей с сильным иммунитетом болезнь, как правило, длится недолго и протекает легко, вирусы быстро выводятся из организма и ребёнок выздоравливает.

В первую очередь необходимо установить причину ослабленного иммунитета. Для этого ребёнка должен осмотреть врач – педиатр. При наличии показаний ребенка могут направить на консультацию к ЛОР – врачу для исключения хронических заболеваний носоглотки, иммунологу. Часто детям, которые много болеют, врач рекомендует сдать анализ кала на дисбактериоз. Дело в том, что кишечник является одним из важнейших органов иммунной системы, а в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма. Поэтому, если нарушается баланс кишечной микрофлоры, страдают защитные силы организма. Не надо забывать, что укрепление иммунитета не происходит мгновенно. Для того чтобы создать иммунный барьер против инфекций организму потребуется около 2 месяцев. Поэтому, чтобы ребёнок не болел осенью и зимой, начинать укреплять иммунитет надо летом.

Как помочь организму сопротивляться инфекциям?

1. Соблюдать правильный режим дня.

Это значит, что ребёнок каждый день должен находиться на свежем воздухе не менее двух часов в день и при этом, желательно, чтобы он больше двигался. Также малышу необходим полноценный сон. Ночной сон должен быть не менее 9 часов.

2. Организовать правильное питание ребёнка.

В рационе ребёнка должно содержаться как можно больше натуральных овощей и фруктов. Работе иммунной системы помогают также молочные и кисломолочные продукты, яйца, мясо и рыба, так как содержат легкоусвояемые белки.

3. Приём поливитаминных препаратов, содержащих микроэлементы (Мульти – табс, Пиковит, Алфавит, ВитаМишки, Джунгли, гель для детей « Киндер –Биовиталь», сироп Сана –Сол и др.).

В первую очередь важны витамин С, Е, бета – каротин, селен, цинк, медь, марганец. Они являются антиоксидантами и способствуют укреплению иммунитета.

Выбирать витаминные препараты лучше, предварительно посоветовавшись с педиатром. Витамины необходимо давать ребенку ежедневно в течение 1 месяца. В зимне-весенний период проводится 2-3 курса витаминотерапии.

4. Прием растительных адаптогенов.

Эти препараты называются адаптогенами благодаря своим свойствам укреплять иммунитет. К этой группе относятся препараты, содержащие корень женьшеня, элеутерококка, настойка эхинацеи (Иммунал), корень солодки, аралии, плоды китайского лимонника, радиолы розовой. Такие препараты подбираются врачом – педиатром индивидуально, учитывая возможные противопоказания. В холодные месяцы можно провести 2-3 курса приема растительных адаптогенов.

5. Применение иммуномодуляторов – препаратов, которые усиливают функциональную активность иммунной системы в целом.

К этой группе относятся Бронхомунал, Рибомунил, Имудон. Препарат ИРС -19 стимулирует защитные механизмы в дыхательных путях. Подбирать схему применения этих препаратов должен врач. Курс лечения занимает от одного до нескольких месяцев.

6. Во время эпидемии вирусных заболеваний можно давать ребенку гомеопатические противовирусные препараты: Афлубин, Гриппхель, Агри детский, Анаферон детский.

7. Ароматерапия – еще метод нормализации работы организма. С ее помощью можно не только поднять иммунитет, но и улучшить настроение. Для профилактики простуд подойдут запахи сосны или апельсина.

8. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом помогут укрепить местный иммунитет в носо - и ротоглотке. Ингаляции детям лучше проводить с помощью специального прибора для ингаляции – небулайзера.

9. Закаливание:

· закаливание воздухом (проветривание помещений, соответствующая температуре внешней среды одежда для ребенка, обязательные ежедневные прогулки);

· закаливание водой (контрастные ножные ванны, обливания, обтирания, полоскание горла).

Закаливание водой лучше начинать с общего влажного обтирания. Варежку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде 35-36°C зимой и 33-34°C летом, слегка отжимают и обтирают руки ребенка от кисти до плеча, затем ноги от стопы к бедру, грудь, живот и спину. Каждое движение повторяют 2-4 раза. Один раз в 5 дней температуру понижают на 1-2°C , доводя ее до 28-25 °C. Сразу после обтирания смоченную часть тела ребенка надо вытереть насухо полотенцем.

Общее обливание. Ребёнок может сидеть или стоять в ванной, шланг душа должен находиться на расстоянии 25-30 см от тела ребенка. Сначала обливают спину, затем грудь и живот, в последнюю очередь руки. Эта процедура не должна длиться более 1 ½ мин во избежание переохлаждения. Температура воды в начале закаливания должна быть 35-37°C , а затем каждые 5 -7 дней ее снижают на 1-2° C , доводя до28°C.

Обливание ног. На голени и стопы 15-20 секунд льется вода, первоначальная температура которой 30 °C. Затем каждые 1-2 дня температуру вода снижают на 2°C и доводят до 14-16°C.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 °C, а в другом при первой процедуре – на 3-4 °C ниже. Ребенок сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-20 °C. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной.

Полоскание горла проводится ежедневно утром и вечером. Начальная температура раствора для полоскания не ниже 26°C , затем каждые 3-5 дней ее снижают на 1-2°C, доведя до температуры 10-12°C . Для полоскания можно использовать растворы календулы, ромашки, морской соли.

10. Поддержание нормальной микрофлоры кишечника. Для коррекции биоциноза кишечника используются такие препараты как: Бифиформ, Бифилиз, Линекс, Примадофилюс и др.

Помогите ребёнку укрепить иммунитет, и он намного реже будет болеть.

Внимание! Все вышеуказанные лекарственные препараты необходимо применять только по рекомендации лечащего врача.