 Иммунитет

*Почему дети часто болеют?* *Да потому, что так задумано природой. Иммунитет - это наша защита от инфекций. Вирусы, бактерии и прочие их возбудители – уже родные для организма агенты. Их называют антигенами. Как только они попадают в организм, иммунная система вырабатывает антитела, которые вступают в борьбу с антигенами и обезвреживают их. При хорошем иммунитете организм успешно защищается, и человек или вообще не заболевает, или быстро справляется с недугом; при сниженном отбивается от инфекции вяло, она берет верх, и человек долго болеет.*

В жизни детей есть критические периоды, которые еще не совсем понятны иммунологам, но известны всем врачам-практикам. Два раза у детей меняется клеточный состав крови: на 4-5-е сутки после рождения и на 4-5-м году жизни. При второй смене лимфоцитов в крови становится меньше, а неитрофилов (клеток, которые быстро вступают в борьбу с бактериальными возбудителями) - больше. Только после 5 лет ребенок начинает реагировать на вирусы и бактерии так же, как взрослые.

*Возникает вопрос: может, лучше, если бы ребенок пошел в детский сад не в 3 года, а в 5 лет, когда иммунная система созрела?*

*Пожалуй. Но совсем не посещать детский сад - тоже плохо: тогда ребенок первые два класса         не вылезает из болезней. Пусть уж отболеет свое в детском саду.        А болеть он должен, чтобы выработать защиту от наиболее распространенных возбудителей инфекций!*

*Есть ли какие-то нормы?* *Да, и для каждого возраста свои.*

* ЕСЛИ ДЕТИ ОТ 2 ДО 6 ЛЕТ БОЛЕЮТ ОРВИ НЕ БОЛЕЕ 5-6 РАЗ В ГОД - ЭТО НОРМАЛЬНО.
* ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НОРМА - 4 РАЗА В ГОД.
* НО ЕСЛИ У ВАС РЕБЕНОК из простуд не вылезает, БОЛЕЕТ РАЗ 10 В ГОД - ИДИТЕ К ИММУНОЛОГУ. ТАКОМУ         РЕБЕНКУ НАДО ПРОВЕРИТЬ ИММУННЫЙ СТАТУС.

Детские болезни неизбежны, никуда от них не денешься. Конечно, они вечно срывают родительские планы: купили заранее билеты в театр - ребенок заболел, в кои веки собрались в гости - малыш слег с температурой, маме предлагают выгодную работу, а у ее детей – не понос, так золотуха…

*Что делать?* *Любить и лечить этих сопливых капризных существ и терпеливо ждать. Когда они все свои проблемы перерастут. А это  произойдет обязательно.Месяц после болезни ребенок должен:*

* много спать, желательно и днем;
* есть не реже 4 раз в день;
* пить витаминные препараты;
* много гулять;
* поменьше общаться с другими людьми, чтобы не вступать в контакт с их бактериями и вирусами. Не ходите с ним в театры, музеи, гости, не принимайте их у себя.