**Когда простуда у ребёнка– каждый месяц!**

Что дать ребенку для иммунитета?
Часто болеющие дети в детском саду и школе. Как повысить иммунитет?

Ребенок начал ходить в детский сад, но большую часть времени проводит дома — болеет. Школьник не вылезает из простуд. «Наверное, слабый иммунитет», — думают родители и ищут внимательных врачей и подходящие лекарства.

Встречаются дети, которые очень часто переносят простуды, причем у многих из них заболевания имеют затяжной характер (3–6 недель). В возрасте старше 3 лет часто болеющими считают детей, болеющих простудой чаще пяти раз, а старше 5 лет — чаще четырех раз в год. У некоторых из таких детей интервалы между заболеваниями не превышают 1–2 недель. Эти дети болеют в течение всего года, независимо от сезона.

Состояние здоровья ребенка нередко обратно пропорционально степени его чрезмерной опеки. С первых дней жизни, казалось бы, есть все, в чем малыш нуждается. Теплая квартира, никаких сквозняков, теплая одежда, прогулки только в хорошую погоду, при ветре закрываем ему лицо шарфом — а он все равно бесконечно болеет. Чуть-чуть намочил ноги — сопли, подуло из окна — закашлял.

Наиболее распространенная причина таких заболеваний — утрата врожденной способности и готовности ребенка приспосабливаться к изменению естественных условий его жизни.

Причины частых простуд

Причина — искусственное создание для ребенка парниковых условий существования: только неадекватно теплые помещения, слишком теплая одежда, только теплая вода, предотвращение контактов с движением воздуха. Но невозможно всю жизнь выращивать человека в инкубаторе. Рано или поздно он попадет под дождь, промочит ноги, столкнется с холодным ветром. Причем чем позже, тем с худшими последствиями, тем больше вероятность, что он заболеет.

Обычно это дети с пониженной сопротивляемостью, причины которой у каждого ребенка свои. Наряду с повышенной чувствительностью к обычным воздействиям факторов окружающей среды имеет значение наследственная предрасположенность. Вспомните, а не было ли и у вас, родителей, в детстве столь же частых заболеваний? Если были, то это многое объясняет, но не должно вас расхолаживать. Если у вас с возрастом это прошло, еще не значит, что у вашего ребенка все закончится так же благополучно.

Предрасположенность может выражаться в виде диатезов: экссудативного, аллергического, лимфатического. Имеют значение хронические расстройства питания, хронические заболевания печени, почек, пищеварительного тракта, эндокринной системы (сахарный диабет, ожирение), заболевания нервной системы.

Причиной частой заболеваемости может быть снижение сопротивляемости на фоне дефицита в организме витаминов, на фоне анемии. Немало детей, питающихся не вполне рационально. Например, ребенок охотно ест мучные изделия, сладости, но отказывается от овощей, молочных продуктов. Через некоторое время начинает часто болеть. Нарушен витаминный баланс.

Имеет значение длительное воздействие неблагоприятных экологических факторов. Скажем, семья проживает в промышленном районе. Отходы производства, попадая в дыхательные пути ребенка, снижают барьерные функции слизистых оболочек и их сопротивляемость инфекциям. Сходный механизм повторных заболеваний у детей в семьях, в которых принято курить в домашних помещениях. Ребенок в таких случаях — пассивный курильщик.

Нередко часто болеющих детей стараются лечить с особым усердием. Однако прием некоторых лекарств (антибиотиков, местных гормональных средств) подавляет иммунный ответ на переносимую инфекцию и снижает сопротивляемость инфекциям в целом, способствуя их повторению. Безусловно, есть заболевания, при которых использование антибиотиков является спасением для ребенка. Но бесконтрольное их применение может приносить существенный вред организму.

Снижение невосприимчивости к инфекциям нередко бывает обусловлено психоэмоциональными и физическими перегрузками, а также стрессами. Папы и мамы хотели бы видеть своих детей в будущем выдающимися личностями. Однако не старайтесь одновременно определить ребенка и в музыкальную, и в художественную школу. Не выдержит ребенок, одновременно посещая занятия фигурным катанием, теннисом и танцевальную студию. В лучшем случае будет часто болеть простудами, в худшем — появятся невротические реакции.

Нередко дети часто болеют, когда начинают посещать детский сад. Родители при этом «грешат» на условия в детском саду, на невнимательность персонала. Тоже бывает. Но если часто болеет только ваш ребенок, то скорее проблема в нем — он еще не созрел для пребывания в коллективе. Незрелость может касаться его психологической неподготовленности к отрыву от семьи (при стрессе подавляется сопротивляемость инфекциям). А может быть связана с незакаленностью ребенка. Условия в детских дошкольных учреждениях, конечно, не спартанские, но и не ориентированы на «тепличных» детей. Ну и наконец, не все дети к 3-летнему возрасту готовы тесно войти в детский коллектив по степени зрелости иммунной системы.

Иммунная система детей начинает активно развиваться после рождения. Первые месяцы жизни ребенок защищен от ряда инфекций материнскими антителами, полученными внутриутробно от мамы. Поддерживается этот пассивный иммунитет антителами, которые мама передает ребенку с грудным молоком. Собственный же иммунитет малыша достигает защитного уровня в среднем к трем годам. В среднем, но не у всех детей. У некоторых немного раньше, у других несколько позже. Поэтому не стоит переоценивать защитные возможности своего ребенка и отдавать его в детский коллектив ранее 3-летнего возраста, но если ребенок старше и все-таки болеет в детском саду, целесообразно продлить домашний режим еще на 1 год.

Лечение часто болеющих детей должно быть в первую очередь направлено на устранение внешних причин снижения сопротивляемости инфекциям. Многочисленными исследованиями доказано, что проведением стимулирующей терапии, о которой мы сейчас поговорим, можно добиться снижения частоты заболеваний. Но если ребенок продолжает жить в экологически неблагополучном районе, если он постоянно дышит загрязненным воздухом, если он перегружен в школе или у него не складываются отношения с одноклассниками, он снова начнет часто болеть.

Большое значение имеют рациональный режим дня и полноценное разнообразное питание. При частых заболеваниях в организме ребенка возрастает расход витаминов и минеральных веществ, который не компенсируется содержанием их в пище. Поэтому обязательным компонентом оздоровления часто болеющих детей является витаминотерапия, при проведении которой целесообразно использовать поливитаминные комплексы, обогащенные микроэлементами.

Помните! Любой, из перечисленных препаратов в данной статье, должен назначать доктор! Самолечение не допустимо! Название препаратов приводиться только для ознакомительной цели!

Не специфическую сопротивляемость ребенка можно повысить повторными курсами биостимулирующих средств: женьшеня, элеутерококка, китайского или дальневосточного лимонника, левзеи, эхинацеи, иммунала, апилактозы (маточное молочко пчел), апиликвирита (пчелиное молочко с солодкой), прополиса (пчелиный клей), линетола (препарат из льняного масла), пантокрина (экстракт из рогов оленя).

В настоящее время выпускаются поливалентные препараты, обеспечивающие формирование защиты ребенка от большого числа возбудителей респираторных инфекций. К таким препаратам относят бронхомунал, ИРС-19 (капли в нос), а также сочетающий свойства вакцин и иммунокорректора рибомунил (таблетки или пакетики с гранулами). Применяют эти препараты длительными (до 6 месяцев) прерывистыми курсами. Для достижения желаемого эффекта от вас требуется терпение и исполнительность.

В отношении предупреждения некоторых наиболее тяжело протекающих простудных заболеваний разработаны специфические вакцины. К таким заболеваниям, прежде всего, относятся пневмония, вызванная гемофильной палочкой, и грипп.

Следующим направлением лечения часто болеющих детей может быть применение иммуномодуляторов — средств, непосредственно воздействующих на отдельные звенья иммунитета. К таким средствам относят левамизол (декарис), продигиозан, нуклеиновокислый натрий, полиоксидоний, ликопид, имунорикс. С этой же целью применяют препараты, полученные из вилочковой железы, одного из центральных органов иммунной системы (тактивин, тималин, тимоген). С целью предупреждения простудных заболеваний применяют и гомеопатические средства. Например, в последнее время популярен препарат оциллококцинум.

В некоторых случаях возможна длительная циркуляция вируса в организме ребенка. В таком случае врач может назначить вашему ребенку курс противовирусных препаратов интерферонов (альфаферон, локферон, виферон, роферон, реаферон) или средств, стимулирующих их образование в организме (циклоферон, амиксин, ридостин, полудан).

Вмешательство в деятельность иммунной системы требует осторожности. Выбор оптимального для вашего ребенка препарата, стимулирующего конкретное ослабленное звено иммунной системы, выбор схемы лечения, доз и длительности курсов терапии должен сделать врач. Ваша задача — с пониманием отнестись к необходимости строгого выполнения его рекомендаций.

Растите здоровыми!

[#здоровье\_статьи@podsolnuh\_idey](https://vk.com/wall-84836856?q=%23%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8)