

# Как укрепить иммунитет ребёнка



# Прежде чем думать, как повысить иммунитет ребенку, убедитесь, что это не врождённое нарушение!

- ▶ У детей прежде чем стараться повышать иммунитет, нужно выявить не является ли это нарушение врождённым. Именно в детском возрасте проявляется такое заболевание, как врождённый иммунодефицит. Родители часто замечая какие-то неполадки со здоровьем малыша (частые простуды у ребенка, долго выздоравливает, слабенький и т.п.), предполагая, что виновник всего этого слабый иммунитет, стараются всеми силами повысить его. И если стимулировать иммунитет на фоне какой-то врождённой патологии, то это может привести к непредвиденным последствиям. И не только не укрепит иммунитет, но и навредит. Стимулирование и подстёгивание ослабленного и истощенного иммунитета ребенка приведёт только ещё большему истощению и сбою в его работе.
- ▶ Показания для посещения врача-иммунолога:
  - ребёнок болеет ОРВИ более 6 раз в год и чаще;
  - после простуд возникают осложнения( отит, пневмония, синусит и т.д.)
  - малыш страдает аллергией;
  - у ребенка рецидивирующий Herpes labialis;

# Как поднять иммунитет ребенку при приобретённом иммунодефиците

- ▶ Итак, первое что нужно сделать в детском возрасте это определить врождённая или приобретённая функциональная недостаточность иммунной системы у ребенка.
- ▶ В случае не врождённого, а приобретённого нарушения нужно делать больший акцент на повышение именно неспецифических факторов укрепления иммунитета ребенка. Не нужно давать какие-то сильные иммуностимуляторы, иммунные препараты детям, как взрослым. К детям надо более тонко подходить, потому что у детей и иммунодефицит более физиологичный. Так сама природа придумала, что организм ребенка должен познакомиться со всеми инфекциями и легче перенести их в детском возрасте. Все знают, что ветряной оспой лучше переболеть как раз в детском возрасте. Ведь дети значительно легче переносят высокую температуру, чем взрослые.

# Рекомендации: как укрепить иммунитет ребенку

- ▶ После осмотра и лабораторных анализов, если и стимулировать иммунную систему, то больше физиологическими методами. Это касается режима дня, питания ребенка, закаливание, препараты, которые дают дополнительный белок для иммунной системы.
- ▶ В крайних случаях, при более стойких нарушениях целесообразны иммуномодуляторы, или же иммунные препараты с заместительной целью. Существует немало иммуномодуляторов, которые повышают активность иммунной системы и укрепляют способность организма противостоять инфекциям.
- ▶ Однако главное, что должны понимать родители: иммунотерапия не должна стать площадкой для экспериментов на собственном ребенке. Принимать подобные препараты можно лишь по назначению врача и после того, как факт иммунодефицита или какого-либо нарушения в иммунной системе будет установлен на основе обследования малыша и изучения результатов его лабораторных анализов.

# Естественные стимуляторы иммунитета ребенка

- ▶ Это голод, холод и физическая активность. Ни в одном из трех указанных направлений недопустим экстремизм - не нужно специально морить ребенка голодом, перегружать физическими упражнениями или заставлять мерзнуть. Но более важно другое: противоположные действия (избыточные еда и тепло, ограничение двигательной активности) очень быстро приводят к угнетению иммунитета (частым инфекционным болезням) или к извращённым реакциям иммунитета, то есть, вроде бы реагирует, но не так, как надо (аллергические или инфекционно-аллергические болезни).



# Правильный режим дня поможет повысить иммунитет у ребенка

Важно, что бы ребёнок не истощался и не переутомлялся.

У каждого ребенка значительно ускорен обмен веществ, по сравнению со взрослыми. Поэтому с одной стороны ребёнок быстрее истощается, а с другой стороны быстрее и восстанавливается, чем взрослый человек. Органы выведения лучше работают, всё в организме детей быстрее работает, быстрее сгорает, но и быстрее рождается новое.

## Достаточный сон способствует укреплению иммунитета ребенка

Ребёнку для сильного иммунитета нужно спать два раза в сутки: ночью и днём, при этом ночью спать дольше, чем взрослым. Во сне дети лучше растут, потому что обмен веществ во время сна у детей остаётся более быстрым, чем у взрослых. Правильный отдых воздействует на клетки иммунной системы и помогает повысить иммунитет ребенка.

# Закаливание – отличное средство чтобы повысить иммунитет ребенка

- ▶ У детей, как и у взрослых, очень много рецепторов находится на ушах, ладонях и подошвах, которые связаны со всем организмом. Если раздражать и создавать какие-то экстремальные состояния для этих рецепторов, они дадут посыл или импульс на боевую готовность во все органы и системы, и в том числе в иммунную систему.
- ▶ Большинство уверены, что закаливание – это приучение к холоду. Например, хождение по снегу в трусах и т.п.
- ▶ На самом деле, суть закаливания – в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры. После такой тренировки слизистые становятся серьезным препятствием для вирусной инфекции.

# Как правильно закалять ребенка, что бы укрепить иммунитет?

- ▶ Тренировка простая – попеременная «обработка» холодной и горячей водой предплечий – от кисти до локтя, от стоп до колена. Определимся с температурой воды: холодная – +20 °С, горячая – +35 °С. И та и другая не могут вызвать у ребенка негативных ощущений. А в закаливании играет роль контраст. В данном случае – та самая «терпимая» разница в 15 °С. Обливания надо делать ежедневно – по 5–7 минут в день. Без разницы, утром или вечером. Но очень долго – с осени до конца весны.
- ▶ Во время такой боевой готовности, вырабатываются гормоны стресса. Эти гормоны приводят в тонус сосуды и весь организм к боевой готовности. Постоянно иммунная система и организм не могут находиться в таком состоянии и вырабатывать гормоны стресса. Но есть люди у которых недостаток этих гормонов, а также полезно людям которые долго спят, мало двигаются и эмоционально вялые.



# Психологическое состояние ребенка – важный фактор здорового иммунитета

- ▶ Психологический фактор очень важен, настроение очень сильно влияет на состояние иммунитета ребенка. Опять таки через гормоны стресса: положительная эмоция - это тоже стресс, отрицательная эмоция - это тоже стресс. Когда ребенка не замечают, не дают пищу для развития, это негативно сказывается и на его иммунной системе. Важно тренировать стрессоустойчивость ребенка, которая в дальнейшем отразится и на устойчивости иммунной системы. Это тоже своего рода иммунная стимуляция.

# Установка на здоровье ПОВЫСИТ ИММУНИТЕТ ребенка

- ▶ Возводя обычное ОРЗ в ранг чрезвычайного происшествия, можно невольно внушать ребенку, что он должен болеть. И такая установка дает негативный результат. Разумно объяснить, что температура, кашель, насморк – это естественная реакция на вирус, не происходит ничего страшного. Просто нужно помочь организму справиться с простудой: побольше давать жидкости, если необходимо – полежать. При этом можно говорить: «Ты уже выздоравливаешь, еще денек-другой – и все будет отлично»
- ▶ Кроме того, немаловажно, чтобы в семье никто не курил в присутствии ребёнка, т.к. пассивное курение наносит тяжёлый вред ещё неокрепшему организму.
- ▶ Вывод: положительные эмоции и правильный образ жизни – главный залог крепкого здоровья малыша!