

КАКИЕ ДЕТИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ?

Почему одни дети месяцы ходят в детский сад и здоровы, а другие сидят дома, и все равно хворают? Может, все дело в плохой наследственности.

Да, существуют врожденные иммунные нарушения, которые передаются на генном уровне. Ещё важно то, как протекала беременность, доношен ли ребенок, передала ли мать внутриутробно или во время родов ему какую-либо инфекцию. Во всех этих случаях велика опасность, что малыш родится ослабленным.

Но чаще иммунная система ребенка страдает уже после рождения и связана с его образом жизни. Кормление грудью увеличивает шансы не болеть в первом году жизни. Но после перехода на обычное меню все зависит от того, насколько массировано в организм ребенка проникают антигены – вещества генетически чуждых организмов (вирусы, бактерии, грибки, токсины и т.д.).

Главными «поставщиками» антигенов являются постоянные очаги инфекции в организме ребенка (аденоиды, хронический тонзиллит, дисбактериоз, скрытые инфекции, вызываемые микоплазмой, хламидиями). Патогенные бактерии активно размножаются и заполняют микрофлору. Иммунитет оказывается не в состоянии справиться и дает сбой.

Также снижению иммунитета способствуют:

- глисты (могут выступать как антиген);
- тяжелые инфекционные и вирусные заболевания типа кори, гриппа, кишечной инфекции;
- хирургические вмешательства;
- лекарства-иммунодепрессанты, которые подавляют иммунитет (противоопухолевые препараты, стероиды, большая часть антибиотков и др.);
- плохое питание, рахит, недостаток витаминов, прогулок на свежем воздухе, физической активности.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

1. При частых болезнях ребенка обратитесь к специалистам – иммунологу, ЛОР-врачу, аллергологу. Они помогут выявить и пролечить очаги инфекции в организме, глистную инвазию, при необходимости проведут исследования в лаборатории клинической иммунологии, чтобы исключить диагноз врожденного иммунодефицита.

2. Если ребенок переболел, ему предстоит операция, он принимает антибиотики или другие лекарства-иммунодепрессанты, поддержите его иммунитет витаминами и иммуностимулирующими препаратами (рекомендовать их может только врач).

3. Следите за сбалансированным питанием - в пище должны быть не только крупы, хлеб и сдоба, сладости, но и достаточно мяса, овощей, фруктов.

И главное – закаливайте ребенка, приобщайте к физической культуре. Это лучше многих лекарств поможет детскому организму «встряхнуться» и заставить ткани вырабатывать необходимые защитные вещества.