

Детский иммунитет - что это?

Про иммунитет мы обычно вспоминаем осенью или зимой и чаще всего хотим невозможного – чтобы он за день избавил нашего ребенка от гриппа и других болезней. Но можно разобраться, что такое иммунитет, как он работает, что ему мешает, что помогает – и делать все, чтобы ребенок оставался веселым, здоровым и счастливым.

Иммунитет защищает организм от вирусов и бактерий. Их называют антигенами. Клетки, которые расправляются с вирусами, называют антителами.

Для каждого антигена есть свои, строго определенные, антитела. Вот почему иногда бывает так, что ребенку вроде бы и прививку сделали, а он все равно заболел. Вполне вероятно, что прививку делали от одного вируса гриппа, а заболел он другим.

Каждый ребенок рождается с врожденным иммунитетом, который передается ему от матери. И в первые месяцы жизни он борется с инфекциями с помощью антител, полученных от мамы. А потом он начинает болеть сам и получает приобретенный иммунитет.



Иммунная система - умная и послушная, легко поддается воспитанию, особенно в детстве

И врожденный, и приобретенный иммунитет является специфическим, то есть антитела реагируют выборочно, только на известные им антигены – вещества или тела, чужие для организма и чаще всего приносящие ему вред. Но бывают случаи, когда организму нужно отреагировать быстро, к примеру, в первые часы болезни, и тогда скорость реакции зависит от неспецифического иммунитета. Что это такое, можно объяснить с помощью сравнения. Представьте, что вы сидите в засаде и ждете строго определенного зверя – это специфический иммунитет. А когда вы оказались в окружении волчьей стаи и не знаете, кто из волков нападет первым, то начинаете палить по всем сразу – это иммунитет неспецифический.

То есть иммунитет – это способность организма защитить себя внутри и снаружи. И чаще всего входными воротами для инфекции служат верхние дыхательные пути – нос, глотка и гортань. Иммунитет может быть клеточным (действует через клетки) и гуморальным (действует через кровь и другие жидкости в организме). За иммунитет отвечают разные органы и разные клетки, но нет ни одного органа, который бы отвечал только за весь иммунитет сразу – иммунная система территориально распределена по всему организму. Поэтому поддерживать ее нужно всегда и всюду.

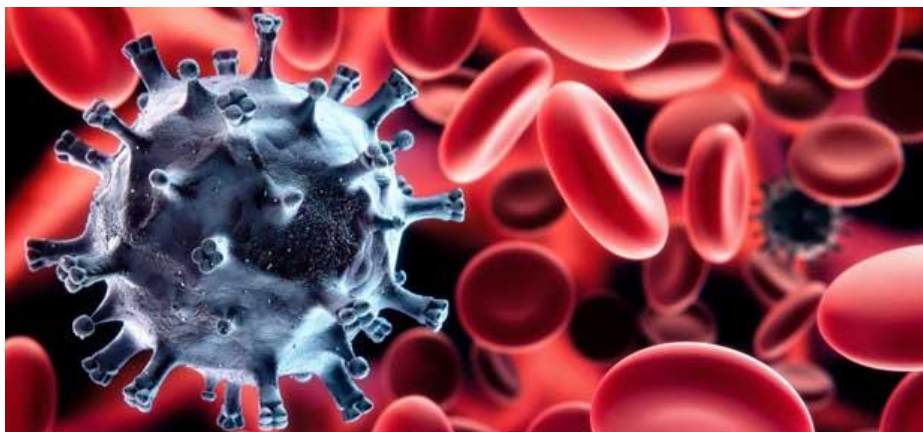
Хорошая работа всей системы иммунитета зависит от трех источников – **сбалансированное питание, закаливание и двигательная активность**. Но все без фанатизма. Ребенка не

стоит перекармливать. Ребенка совсем не нужно одевать слишком тепло – ни дома, ни на прогулке. И ребенку надо чаще гулять. Вот три кита, которые делают детский иммунитет сильным. Согласитесь, не так сложно?

Дальше начинаются детали.

Самая комфортная температура в комнате для здорового ребенка - +18-21 градус, а у нас в квартирах обычно 23-25 градусов. Воздух не только теплее, чем нужно, он еще и пересушен из-за батарей. Это сильно осложняет жизнь слизистым оболочкам носа, они сохнут, теряют свои защитные свойства и делают ребенка беззащитным. Но как укрепить детский иммунитет в таких условиях? В первую очередь, не допускать пересыхания слизистых носика ребенка. Если не можете сами отрегулировать температуру в помещении, увлажняйте носик ребенка специально. Можно сделать солевой раствор самим и залить его во флакон-спрей, можно купить готовый физраствор.

Еще одна зона риска – это кожа. И самый простой способ поддержать кожный иммунитет – чаще мыть руки с мылом. До еды и после прогулки. Перед сном и после игры. Состав мыла значения не имеет.



У каждого из защитников своя стратегия: одни склеивают вирусы, другие - осаждают, третьи – растворяют

Вирусы можно вдохнуть, и тогда они окажутся в легких. Легкие ребенка, ведущего телевизорно- компьютерный образ жизни, почти не вентилируются, что хорошо вирусам, но плохо для ребенка. Что делать, и как повысить детский иммунитет, понятно: бегать, прыгать, заниматься дыхательной гимнастикой.

Ослабить иммунитет могут стрессы, болезни, плохая экология, травмы, ожоги, удары. А помочь - профилактика, профилактика и еще раз профилактика. Солнце, воздух, вода и совсем немного вашего времени на то, чтобы обеспечить ребенку профилактический курс приема детского Анаферона - 1 таблетка в день утром, за 15-30 минут до завтрака, развести в столовой ложке воды или положить под язычок для рассасывания - и ваш ребенок сможет наслаждаться первым снегом, резвась и играя.