Как повысить иммунитет ребенка?

Никакими закаливаниями и образами жизни полностью предотвратить детские хвори нельзя. Каждый человек встречается в своей жизни с огромным количеством микробов. А до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни - неизбежность. Но всегда найдется микроорганизм, к которому защиты нет. Поэтому болеют все - и дети, и взрослые. И совершенно не принципиально - болеть или не болеть. Важно, как болеть - насколько часто и насколько тяжело.

Значение слова "иммунитет" с чисто теоретических, медицинских позиций объяснить довольно трудно. Но для нашего с вами взаимопонимания достаточно следующего: иммунитет - это способность организма защищать себя. Система иммунитета способна анализировать – отличать своих от чужих. А в основе этого анализа – именно генетическая информация. Что-то попало в организм: генетическая информация совпадает – значит свой, не совпадает – чужой. Любое вещество, имеющее чужеродную генетическую информацию, на зывается антигеном.

Система иммунитета вначале обнаруживает антиген, а затем делает все, чтобы этот антиген уничтожить. Для уничтожения конкретного антигена организм вырабатывает совершенно определенные клетки – они называются антитела. Определенное антитело подходит к определенному антигену как ключ к замку, разве что вероятность повторить или подобрать в миллионы раз меньше.

Пример. В организм попал вирус кори. Иммунитет определил, что этот вирус генетически отличается от любой другой клетки человека. Следовательно, это антиген. Началась выработка антител, не просто каких-то там антител, а именно антител к вирусу кори. Антитела нейтрализовали вирус, и болезнь закончилась. А иммунитет к конкретной болезни, в нашем примере к кори, остался. Следует знать, что сроки болезни у каждого конкретного ребенка во многом будут определяться скоростью образования и количеством выработанных антител.

Иммунитет к определенным болезням может быть врожденным – часть уже готовых антител достается ребенку от матери и, соответственно, приобретенным, – т.е. таким, который организм выработал самостоятельно.

И еще, очень важная теоретическая информация.

Мы уже поняли, что иммунитет – явление специфическое (четкое соответствие конкретного антигена – конкретному антителу). Но это не всегда так, поскольку система иммунитета имеет на своем вооружении не только антитела.

Типичный пример: повышение температуры тела приводит к тому, что в организме начинает вырабатываться особый белок – интерферон. Интерферон уничтожает любые вирусы (и гриппа, и кори, и краснухи), т.е. его (интерферона) действие неспецифично. Система неспецифического иммунитета представлена не только интерфероном – еще пару десятков веществ способен вырабатывать организм.

Главное в этой информации следующее. Если иммунитет постоянно тренируется, то на проникновение антигена он может быстро и сильно ответить, мгновенно выработать все тот же интерферон и болезнь закончится за 2-3 дня. А если интерферона не хватило – придется ждать выработки антител, а на это уже потребуется неделя.

У новорожденного почти такая же кровь, как у его матери. То есть он уже имеет врожденный иммунитет к тем инфекционным болезням, что перенесла мама. Однако это ненадолго, месяца на 3-4, в лучшем случае, на 6 (при естественном вскармливании, разумеется). Поэтому правильно воспитывать ребенка очень желательно с момента рождения, чтобы к 3-6 месяцам сделать его способным бороться с инфекционными болезнями.

На сам процесс формирования иммунитета влияет целый ряд врожденных факторов, зависящих как от состояния здоровья мамы и папы, так и от течения беременности, особенно от перенесенных в это время инфекций. В то же время, образ жизни уже родившегося ребенка в свою очередь существенно влияет на уровень иммунитета.

Становится понятным, что недостаточность иммунитета может быть врожденной и приобретенной. И первая, и вторая проявляется частыми болезнями, что, вполне резонно, порождает у родителей желание этот самый иммунитет улучшить - желание вполне естественное, особенно если уже успели растерять все то, что дала природа новорожденному. В конце концов, ну растеряли, ну ушел поезд! Но надо же что-то делать!

Делать надо. А, для начала, знать, что стимуляторы иммунитета делятся на фармакологические и физиологические. Фармакологические - это конкретные лекарства, физиологические - это некоторые формы нормального (естественного, физиологического) образа жизни, позволяющие усилить иммунитет.

Общий жизненный тонус, общий уровень здоровья во многом определяется уровнем энергозатрат организма, нагрузкой на все основные системы - и легкие, и сердце, и сосуды и суставы и т.д. и т.п. - все это должно работать. Короче говоря, иммунитет это не отвлеченное понятие. Это конкретная система организма, конкретные органы, синтезирующие совершенно определенные защитные вещества.

И работа этих самых органов во многом зависит от того, как и с какой нагрузкой трудятся другие системы, про которые мы знаем, которые видим, которые чувствуем.

А теперь давайте задумаемся. На что ребенок тратит энергию?

- на рост и развитие;

- на двигательную активность;

- на поддержание температуры тела.

Ну, что касается роста и развития, - на это мы особенно повлиять не можем (здесь больше гены, гормоны). Но двигательная активность! Почитать, или погулять? А поддержание температуры тела - одеть или не одеть? А от души накормить и загнать в постель - это как?

Вот и получается, что естественных стимуляторов иммунитета всего три - голод, холод и физическая активность. Ни в одном из трех указанных направлений недопустим экстремизм - не надо сознательно морить ребенка голодом, заставлять бегать по 30 км в день и выгонять раздетым на мороз.

Но более важно другое: противоположные действия (избыточные еда и тепло, ограничение двигательной активности) очень быстро приводят к угнетению иммунитета (частые инфекционные болезни) или к неправильности иммунитета, то есть, вроде бы реагирует, но не так, как надо (аллергические или инфекционно-аллергические болезни).

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) - группа острых заболеваний, вызванных энтеровирусами, и характеризуется многообразием клинических проявлений от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов. Максимальная заболеваемость регистрируется в летне-осенние месяцы.

Вирус быстро погибает при температуре ниже +12 С, а так же прогревании, кипячении.

Заболевание передается воздушно-капельным, контактно-бытовым, пищевым и водными

путями.

Серозный вирусный менингит является наиболее тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром. Нерезко выраженные проявления в области носоглотки, верхних дыхательных путей.

При появлении перечисленных симптомов необходимо сразу обратиться к врачу.

Меры личной профилактики заключаются в соблюдении правил личной гигиены, соблюдении питьевого режима (кипяченая вода), тщательная обработка овощей и фруктов.

Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

В периоды обострения ситуации по заболеванию следует избегать массовых мероприятий, мест с большим количеством людей.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О КЛЕЩЕВОМ ЭНЦЕФАЛИТЕ?

Весной, как только сойдёт снег, в лесу появляется много клещей. Голодный клещ, после зимней спячки, взбирается на верхние части сухостоя и принимает "позу ожидания".

Когда мимо проходит человек или животное, клещ цепляется за одежду или шерсть. Присасывается он чаще к волосистой части головы, к шее, ищет нежные участки кожи. В его слюне содержится обезболивающее вещество, поэтому укус остаётся незамеченным. Обитает клещ в зарослях кустарника, в лиственных лесах, всегда недалеко от населённых пунктов.

Скот, возвращающиёся с пастбища, может заносить их на территорию двора, а с цветами, хворостом они могут попасть даже в дом.

Защититься от нападения клеща можно. Отправляясь в лес или другие места, где могут быть клещи, надо надеть куртку или плотную рубашку с длинными, плотно прилегающими манжетами и высоким воротником, а ещё лучше - с капюшоном. Рубашку заправить под пояс брюк, а штанины в носки или сапоги. Хорошо, если есть противоклещевой костюм.

Но независимо от того, одеты вы в такой костюм или нет, каждые два часа, находясь в лесу, надо тщательно осматривать друг у друга шею, затылок, руки, одежду. Чем скорее снят клещ, тем меньше опасность заразиться. Место, где присосался клещ, желательно смазать йодом. На хоботок накинуть петлю из нитки и затянуть, а затем, раскачивая его из стороны в сторону, осторожно вытащить.

Ещё лучше смазать присосавшегося клеща любым жиром - жир закупоривает его дыхательные отверстия, - и тогда он отпадёт сам. Можно удалять клеща пальцами или пинцетом, но делать это аккуратно - не раздавить его. Удаленного клеща обязательно сжечь, соблюдая меры предосторожности.

Отправляясь в лес, надо всегда помнить о том, что клещ может вызвать очень тяжелое заболевание - клещевой энцефалит. Надо считать опасным присасывание любого клеща. Первые признаки заболевания появляются через 7-14 дней после укуса клеща: сильная головная боль, повышается температура, боли в руках и ногах, резкая слабость. Надо немедленно вызвать врача на дом и не забыть сказать ему об укусе клеща.