

# МЫ МОЖЕМ ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ У ДЕТЕЙ? КАК?



# Стадии развития иммунитета младенцев и детей(критические периоды):

**Первый такой период** охватывает первые **29 дней жизни** (период новорожденности). Иммунитет у грудничка обеспечивается в основном материнскими антителами. Характерна незавершенность фагоцитоза(захват чужеродных микроорганизмов клеткой человека).

**Ребенок слабо сопротивляется** даже не агрессивной флоре(вирусы, грибки, бактерии).Проявляется склонность к септическим(гнойничковым) состояниям, стоматитам.



**Второй критический период (3—6 мес.)** характеризуется **ослаблением гуморального иммунитета** (через жидкие среды организма кровь, слюна, лимфа, желчь и.т.д. это Jg) в связи с выводом из организма ребенка материнских антител.

На большинство антигенов развивается ответ с преимущественным синтезом антител **класса IgM**, не оставляющим иммунологической памяти.

Дети сохраняют очень **высокую чувствительность к вирусам гриппа, парагриппа, аденовирусам.**

**Атипично протекают коклюш, корь**, которые не сопровождаются развитием стойкого иммунитета (**ребенок может заболеть повторно!**). Проявляется недостаточность системы **местного иммунитета младенцев** (повторные острые респираторные вирусные инфекции); развиваются симптомы дисбактериоза, выявляются многие наследственные иммунодефициты; нарастает частота пищевой аллергии.

**Третья критическая стадия** развития иммунитета приходится на **второй год жизни**, когда значительно **расширяются контакты ребенка с внешним миром**. Сохраняется первичный характер иммунного ответа на многие антигены, но синтез антител класса IgM уже переключается на образование антител класса IgG.

Однако синтез IgG запаздывает. Система местного иммунитета (IgA) остается неразвитой, **дети по-прежнему чувствительны к вирусным инфекциям**.

В этот период проявляются многие **малые аномалии иммунитета**, иммунопатологические диатезы (атопия, дерматиты, респираторные аллергозы), иммунокомплексные болезни - (характеризуются накоплением иммунных комплексов в тканях в следствии повышенной реакции организма(нефрит, васкулит, артрит, наследственные заболевания)).

Дети особенно склонны к повторным вирусным и микробно-воспалительным заболеваниям органов дыхания, ЛОР-органов.

**Четвертый критический период — четвертый-шестой годы жизни.**

Особенность развития иммунитета у детей в этом возрасте – перекрест в содержании форменных элементов крови (тромбоциты, эритроциты, лейкоциты).

Средняя концентрация IgG и IgM в крови **соответствует аналогичным показателям у взрослых**, уровень IgA в плазме еще не достигает окончательных значений, но значительно повышается содержание IgE.

**Система местного иммунитета у большинства детей еще не завершает своего развития.** Данный период характеризуется высокой частотой **формирования многих хронических заболеваний. ОРВИ и другие вирусные патологии протекают легко**, иммунный ответ становится адекватным.

**Пятый критический период** — подростковый возраст (У девочек с 12-13 лет, у мальчиков с 14-15 лет). Пубертатный скачок роста сочетается с уменьшением массы лимфоидных органов.

Стимуляция секреции половых гормонов (андрогенов) ведет к подавлению клеточного иммунитета (макрофаги, натуральные киллеры, Т-лимфоциты, цитокины, цитостатики) и стимуляции гуморального (антитела Jg G, M, E и др.)

У детей старшего возраста содержание IgE в крови снижается. **Окончательно формируются типы иммунного ответа (сильный и слабый).**

**Нарастает воздействие на иммунную систему экзогенных факторов, например курения, питание. Отмечается новый подъем частоты хронических, воспалительных и аутоиммунных заболеваний (ВСД, патологии щитовидной железы, Ожирение и.т.д). Тяжесть atopических болезней (бронхиальной астмы и др.) у многих детей ослабевает.**

В критические периоды становления иммунной системы особенно часто проявляются наследственные особенности иммунного ответа и иммунопатологические отклонения.

В эти же периоды одна болезнь может сменить другую. Например, у аллергика уменьшится пищевая аллергия, но разовьется аллергический ринит или бронхиальная астма. А у того, кто страдал дерматитом, появится полиартрит.

Но в эти же периоды болезнь может отступить или уйти насовсем.



# Укрепить иммунитет ребенка просто: 10 СОВЕТОВ

Современные мамы прекрасно знают – чтобы ребенок меньше болел, нужно укреплять иммунитет. Но как это делать правильно, знают далеко не все.

Увы, универсальной таблетки, которая повысит детский иммунитет, не существует, как и продуктов напрямую улучшающих защитные силы детского организма. ВОЗ и передовые врачи считают – для укрепления детского иммунитета и способности организма противостоять инфекциям, нужен комплексный подход и активная позиция родителей.





Начнем с того, что иммунитет укреплять не надо — он практически всегда нормальный. Можно, во-первых, создать иммунитет против ряда вполне конкретных болезней (этим занимается вакцинация), а, во-вторых, можно не совершать «глупости» (вариант — совершать правильные действия, направленные на адекватное формирование и нормальное функционирование иммунной системы). Вот эти глупости/полезности и можно оформить в виде правил.



# 1. «Да» — чистоте, «нет» — стерильности.

Тут все не так и просто. Необходима адекватная оценка родителями режима гигиены малыша руки с мылом перед едой мыть необходимо, а стерилизовать детскую посуду и кипятить соски и бутылочки – не обязательно. Не стоит запрещать детям играть с животными, но при этом нужно следить, чтобы руки малыша после контакта с собачкой не оказались во рту, а животные, которые живут с ребенком дома, должны быть чистыми и вакцинированными.



## 2. «Нет» — обжорству и еде без аппетита.

Мы сами формируем пищевые привычки наших детей, часто учим есть больше, чем нужно организму. Доказано учеными — если ребенок ест без аппетита, самая полезная пища становится вредной. Недостаточное количество вырабатываемого желудочного сока не позволяет пище перевариваться полноценно, а это однозначно негативно влияет на иммунитет ребенка. Никогда не заставляйте малыша есть, если он не голоден.



3. «Нет» перегреву и накопителям пыли; «да» — контролю параметров воздуха (температура, влажность, чистота).

Создавая благоприятные условия для детского организма в помещении, мы просто помогаем ему справиться с вызовами и побеждать инфекции. В прохладном влажном воздухе, при минимуме бытовой пыли, которая накапливается в мягкой мебели, коврах, мягких игрушках, всевозможные возбудители болезней (вирусы, бактерии, грибки), погибают быстрее и концентрация их заметно ниже. Оптимальные параметры воздуха в детской — температура — 22-24 градусов, относительная влажность — 45-60%.



## 4. «Да» — физическим нагрузкам.

Активность — это естественное состояние ребенка. При активных движениях, особенно, если малыш при этом дышит чистым, прохладным воздухом, сопротивляемость организма резко повышается, как обмен веществ.



## 5. «Да» — свежему воздуху, «нет» — телевизору.

Этот пункт — логически продолжает предыдущий. Неподвижный образ жизни для ребенка недопустим. Он провоцирует ожирение, снижение иммунитета, и, как результат — частые болезни, причем не только инфекционные.

Рекомендации по времени перед экраном:

до 18 месяцев - нисколько

2-5 лет - 1 час в день

6+ лет - на усмотрение родителей.



## 6. «Нет» — увлечению сладостями.

Обилие быстрых углеводов приводит к целому ряду проблем, причем не только у детей, но и у взрослых. Однако, для детского организма избыток сладостей особенно опасен — повышает риск ожирения, нарушения обмена веществ, приводит к недостатку необходимых витаминов и минералов, в том числе — нарушает метаболизм и подрывает защитные силы организма. А вот фрукты, как свежие так и сушеные — прекрасная альтернатива сахару.



## 7. «Да» — холодным напиткам.

Для «тренировки» местного иммунитета необходимо давать умеренную нагрузку — холодные напитки и мороженое закаляют сосуды и повышают защитные свойства слизистой. Но здесь очень важно не перестараться!





## 8. «Да» — регулярному стулу.

При правильном сбалансированном питании, достаточном количестве клетчатки, минералов и воды, кишечник малыша должен справляться со своей работой на «отлично». Если у малыша запор, это крайне негативно сказывается на всем организме, а особенно — на иммунитете.



9. Лечение лекарствами — только тогда, когда без этого точно нельзя обойтись, и только лекарствами с доказанной эффективностью, «Да» вакцинации.

Этим пунктом предостерегаем от неумеренного увлечения не только аптечными препаратами, особенно, с недоказанной эффективностью, но и от народны методов лечения — всевозможных травок, настоек и прочих. Если малыш заболел, проконсультируйтесь с доктором, чем и как его можно лечить.



# 10. С мамой и папой — интереснее, чем со смартфоном.

Тут даже вопросов не возникает — активная жизнь, прогулки, игры и общение, отличное настроение и любовь родителей — однозначно помогают детскому организму противостоять вызовам.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

