

## Как укрепить ребенку иммунитет

У всех родителей рано или поздно возникает множество вопросов про иммунитет, хотелось бы написать некоторые примечания для родителей. Во-первых, если дети болеют в раннем и дошкольном возрасте - это нормально, таким образом они как бы тренируют свою иммунную систему бороться с вредными воздействиями окружающей среды (это вирусы, бактерии, простейшие, некоторые антигены небактериологического происхождения). Начинать беспокоиться о снижении иммунитета стоит тогда, когда врач-педиатр или иммунолог отнес вашего ребенка в группу "часто и/или длительно болеющие дети". Термин «часто болеющие дети» (ЧБД) используется для описания детей часто болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). В настоящее время к этой категории относят детей, переносящих ОРЗ:

- в возрасте до 1 года более 4 раз в году,
- в возрасте от 1 года до 5 лет - 5-6 в году,
- в более старшем возрасте - более 4 заболеваний в году.

Группу "длительно болеющие дети" составляют ребяташки, у которых острые респираторные заболевания (но не бронхиты и пневмонии) длятся более 10-14 дней. Если ваш ребенок не соответствует этим критериям, то о снижении иммунитета речь не идет.

Во-вторых, если уж вам на самом деле нужно укреплять иммунитет, то запомните, пожалуйста, что дело это длительное, и подход к лечению комплексный. Если вы начали заниматься укреплением иммунитета, не ждите результатов через неделю и даже через месяц. Практически все медикаментозные схемы лечения рассчитаны минимум на 3 месяца, а оптимально на 6 мес.

Итак, теперь конкретные рекомендации. Хочу начать с не медикаментозных средств, которые довольно просты и доступны всем (и самое главное, в отличие от лекарств, практически не имеют противопоказаний).

Укреплению иммунитета у детей способствуют:

1. Материнское молоко, говоря иначе, грудное вскармливание.
2. Соблюдение режима дня, с обязательным выделением времени для отдыха и сна, а детям - обязательный дневной сон. Вечером ребенок должен быть в постели желательнее не позднее 22:00.
3. Закаливание горла (пить прохладные напитки, есть мороженное).

Разумеется, здесь нужна предельная осторожность, приучать горло ребенка к прохладной пище нужно постепенно и аккуратно. Начинать можно примерно с 2-3 лет, и напитки должны быть начиная с комнатной температуры, раз в два-три дня опускаем температуру на градус. Мороженное даем ребенку растопленное в тарелочке, постепенно приучая к все менее растопленному.

4. Гигиена полости носа, рта и горла: полоскать рот и горло можно начинать приучать прохладной водой утром после сна и вечером перед сном, после каждого приема пищи. нос можно промывать слабосоленым раствором (в

аптеках выпускаются под названиями Салин, Маример, Аквалор, Аквамарис и т.д.).

5. Общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн. Причем закаливанием заниматься можно с самых первых дней жизни, в конце купания обливая малыша из ковшика водичкой, у которой вы постепенно понижаете температуру. Данные процедуры благотворно влияют не только на иммунную, но и на все остальные системы организма.

6. Одежда должна соответствовать температуре окружающей среды. Одевать ребенка нужно лишь на один слой больше чем себе, иначе перегрева не избежать, а это тоже отрицательно влияет на иммунитет.

Хорошо начать принимать комплекс поливитаминов для детей. Можно пропить месячный курс, но перед приемом все же следует посоветоваться со своим врачом, какой комплекс подойдет вам более всего. Свежевыжатые соки, морсы, травяные отвары - тоже отличное средство.

Иммуностимуляторы - препараты, стимулирующие защитные силы организма (иммунитет). Их нужно применять с осторожностью.

1. Элеутерококк. Практически в каждой аптеке можно встретить «Сироп с элеутерококком натуральный». Сироп обладает тонизирующим и общеукрепляющим средством. Как применять: принимать по 1-2 чайной ложке 2-3 раза в день как добавку к чаю или другим напиткам.

Но: Средство обладает свойством повышать кровяное давление. Людям с гипертонической болезнью употреблять не следует.

2. Настойка женьшеня. Подобно элеутерококку, повышает давление. Зато при отсутствии противопоказаний прекрасно укрепляет иммунитет.

Иммуномодуляторы – средства и препараты, усиливающие иммунный ответ организма на вирусные или бактериальные атаки:

Чеснок. Народное средство, испробованное веками. Если Вы не против запаха чеснока, то его можно и нюхать, и кушать (отдельно и в составе блюд). Самый большой плюс этого метода: никаких противопоказаний.

