***Консультация для родителей***

***Как повысить иммунитет ребенка?***

 Совсем скоро начнётся сезонный подъём заболеваемости гриппом. Наиболее уязвимыми для этого заболевания являются дети – ведь их иммунитет активно формируется и вынужден противостоять не только инфекциям, но и стрессу, который подстерегает растущий организм во всех периодах его социальной адаптации. Особенно в периоды активного роста или при адаптации в детском коллективе. Обычно при лечении ОРЗ или гриппа родители снимают симптомы заболевания, а если эти симптомы регулярно возвращаются, вздыхают и ждут, когда малыш «перерастёт» детские болезни. А ведь выход простой – нужно укреплять защитную систему ребёнка, то есть детский иммунитет. Только около 10% людей имеют крепкий иммунитет от рождения, у остальных он зависит от условий и образа жизни. Крепкий **иммунитет** важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

**Иммунитет** представляет собой способность организма противостоять различным инфекция. Иммунитет является результатом работы иммунной системы и формируется в процессе ее взаимодействия в различными микробами или их фрагментами. У детей иммунитет имеет ряд особенностей и недостатков, делающих детей более восприимчивыми по отношению ко многим инфекциям.

Иммунитет может быть специфический и неспецифический. Специфический иммунитет является строго индивидуальным для каждого человека и зависит от болезней, перенесенных человеком в прошлом или от полученных им прививок. Специфический иммунитет возникает после перенесенной болезни (иммунитет против ветрянки) или после вакцинации (иммунитет после прививки против дифтерии, столбняка, коклюша и пр.). Специфический иммунитет работает только против одной определенной инфекции, вызвавшей развитие иммунитета, и не может защитить человека от других инфекций (например, ребенок, привитый от дифтерии, скорее всего, никогда не заболеет дифтерией, но имеет все шансы заболеть коклюшем).

Неспецифический иммунитет, напротив, практически одинаков у всех людей. Неспецифический иммунитет защищает организм от многих инфекций неспецифического характера (большинство бактериальных инфекций вызванных условно патогенными микробами – бронхиты, отиты, ангина, пиелонефрит и пр.).

У детей иммунная система развита не столь совершенно как у взрослых, что в свою очередь объясняет большую восприимчивость детей по отношению ко многим инфекциям.

Каковы особенности иммунитета у детей?

Иммунитет детей имеет ряд особенностей делающих их более уязвимыми по отношению к большинству инфекций.
Новорожденные и дети до 6 месяцев защищены от многих инфекций иммуноглобулинами класса G (IgG) которые проникают в их кровь во время внутриутробного развития из крови матери. После 6 месяцев запас материнских иммуноглобулинов в крови ребенка иссякает, что делает его более восприимчивым ко многим инфекциям. Нормальная выработка собственных иммуноглобулинов в организме детей начинается только в 6-7 летнем возрасте, а клеточный иммунитет (клетки иммунной системы) формируется вплоть до периода полового созревания.
 По мере роста и развития (главным образом за счет прививок) ребенок сталкивается с различными микробами и приобретает к ним специфический иммунитет.

Неспецифический иммунитет у детей обеспечивает защиту от многих инфекций, с которыми ребенок сталкивается каждый день. От состояния неспецифического иммунитета зависит предрасположенность ребенка к различным болезням. Дети с ослабленным иммунитетом болеют чаще детей с сильным иммунитетом.

От чего зависит сила иммунитета ребенка?

Сила (эффективность) иммунитета ребенка зависит от многих факторов. Так, состояние специфического иммунитета определяется, главным образом, вакцинацией ребенка. Состояние неспецифического иммунитета (то есть общая сопротивляемость организма ребенка) практически не зависит от прививок. Например, ребенок, получивший полный набор прививок может часто болеть ангиной, бронхитом, пневмонией, отитом и прочими болезнями, возбудителями которых являются обычные микробы, против которых не ставят прививок. Состояние неспецифического иммунитета ребенка как бы отражает общее состояние его организма и зависит, главным образом от:

- Качества питания ребенка – питание ребенка должно обеспечивать его всеми питательными веществами, витаминами и минералами необходимыми для роста и развития. Недостаток одного или нескольких питательных элементов подрывает работу иммунной системы и ослабляет иммунную защиту ребенка. Следует подчеркнуть, что качество питания напрямую зависит от его разнообразия..

- Условия жизни ребенка, психо-эмоциональная атмосфера в семье, в детском саду и школе, уют и обустроенность быта определяют качество жизни ребенка, а значит и уровень развития его иммунной системы. Здоровым может быть только тот ребенок, который помимо всех необходимых продуктов питания получает и родительскую любовь, ласку и заботу.

- Состояния внутренних органов организма ребенка определяет эфективность работы его иммунной системы. Стойкое снижение иммунитета наблюдается у детей страдающих хроническими заболеваниями внутренних органов (гастрит, пиелонефрит, энтероколит, кишечный дисбактериоз и пр.)

Как понять работает ли иммунитет ребенка нормально и нуждается ли он в лекарствах стимулирующих иммунитет?

Использование иммуностимулирующих средств оправдано только в случаях иммунодефицита (фактическое и долговременное снижение активности иммунной системы). Признаками иммунодефицита могут быть следующие феномены:

- Ребенок болеет часто (простуды чаще 6 раз в год).

- Обычные простуды у ребенка протекают тяжело, со множеством осложнений (отит, ангина).

- Ребенок плохо реагирует на лечение, болезни протекают дольше, чем обычно.

Если у ребенка действительно обнаруживаются **признаки иммунодефицита следует *показать его врачу.*** *Реальная оценка работы иммунной системы ребенка это сложная* задача, решить которую может только специалист иммунолог – врач занимающийся проблемами иммунитета.
В тоже время неспецифические методы повышения иммунитета поливитаминные препараты, коррекция питания, закаливание) рекомендуются всем детям.

Как поднять иммунитет у ребенка?

Главным принципом [стимуляции иммунитета у ребенка](https://www.baby.ru/wiki/kak-ukrepit-immunitet-rebenka-kotoryj-casto-boleet/) является обеспечение нормальных условий для развития и работы иммунной системы Поэтому первое, что нужно сделать в случае определения у ребенка признаков иммунодефицита это проверить соответствуют ли условия жизни ребенка, а также стиль и качество питания его необходимым нормам? Если да, тогда следует показать ребенка врачу педиатру и пройти базовое обследование.

Укрепить **иммунитет** ребенка помогут и несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,

- активные прогулки на свежем воздухе,

- полноценный сон,

 -позитивные эмоции.

Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание. Закаливание детей следует проводить в виде игры, начиная с 3-4 летнего возраста. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли. Закаливания начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 3-4 минут (сначала можно и меньше). Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры (22-25 С). Затем температуру воды постепенно снижают (до 18-16 С и ниже). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур, следует одеть ребенка в теплую одежду.