

Что такое иммунитет?

[Иммунитетом](#) называется естественная сопротивляемость организма по отношению к какой-либо инфекции. Иммунитет является результатом работы иммунной системы, вырабатывающей ряд факторов, противостоящих инфекции и блокирующих ее развитие в момент ее проникновения в организм.

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

Иммунитет детей имеет ряд особенностей делающих их более уязвимыми по отношению к большинству инфекций.

По мере роста и развития (главным образом за счет прививок) ребенок сталкивается с различными микробами и приобретает к ним специфический иммунитет.

Дети с ослабленным иммунитетом болеют чаще детей с сильным иммунитетом.

Сила (эффективность) иммунитета ребенка зависит от многих факторов. Так, состояние специфического иммунитета определяется, главным образом, вакцинацией ребенка. В наше время благодаря вакцинации ([прививкам](#)) миллионы детей на всей планете приобретают естественную невосприимчивость ко многим серьезным болезням.

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. Только разнообразное питание (продукты растительного и животного происхождения) может дать ребенку весь спектр необходимых ему питательных элементов.

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 эффективность работы его иммунной системы. Иммунная система не может нормально функционировать, если хотя бы один из внутренних органов ребенка работает не так как нужно или поражен болезнью. Стойкое снижение иммунитета наблюдается у детей страдающих хроническими заболеваниями внутренних органов ([гастрит](#), [пиелонефрит](#), [энтероколит](#), [кишечный дисбактериоз](#) и пр.)

Закаливание как средство повышения иммунитета

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 оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Использование поливитаминных препаратов для повышения иммунитета.

Многочисленные исследования показали, что состояние иммунной системы организма и сопротивляемость организма к инфекциям во многом зависит от поступления в организм достаточного количества витаминов и минералов. Дети, как известно, нуждаются в больших количествах витаминов и минералов, чем взрослые (эти вещества интенсивно тратятся на процесс роста) и потому в большей степени подвержены риску развития гиповитаминоза с последующим иммунодефицитом. Ввиду этого для неспецифической стимуляции иммунитета у детей рекомендуется использовать адаптированные для детей поливитаминные препараты. Поливитаминны следует принимать в периоды наибольшего риска развития гиповитаминоза (зима-весна). Выбор конкретного поливитаминного препарата лучше обсудить с врачом педиатром, наблюдающим ребенка.

Средства для повышения иммунитета (иммуностимуляторы)

Существует следующие группы средств используемые для повышения иммунитета:

Группа интерферонов (интерферон человеческий лейкоцитарный, Виферон, Гриппферон и пр.). Интерфероны являются биологически активными веществами, обладающими способностью тормозить и блокировать развитие инфекций (главным образом вирусных). Иммуностимулирующий эффект интерферонов особенно полезен в лечении [ОРВИ](#) у детей. Многочисленные клинические наблюдения показали, что использование таких препаратов как, например, Виферон в первые дни болезни позволяет значительно сократить длительность периода болезни и в значительной степени препятствует возникновению осложнений. Для наибольшего эффекта препараты из группы интерферонов следует принимать в первые часы болезни (в момент появления первых симптомов простуды).