

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.

"Иммунитет" - это способность организма защищать себя. Защищать от всего, что для организма естественным не является: от вирусов и бактерий, от ядов, от некоторых лекарств, от образующихся в самом организме ненормальностей (раковых клеток, например).

Каждой человеческой клетке присуща своя генетическая информация. 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, называется **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 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).

Источник: Е.О. Комаровский "Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников"