

Как поддержать иммунитет?

Поддержка детского иммунитета — это не волшебная таблетка, а комплексный образ жизни. Иммунная система ребенка созревает примерно до 12–14 лет, и наша задача — не «стерилизовать» мир вокруг, а помочь организму научиться правильно реагировать на вирусы и бактерии.

Вот основные направления, как эффективно поддерживать иммунитет ребенка:

1. Базовые принципы - это работает всегда и является основой.

Режим дня и сон: Недосып бьет по иммунитету сильнее всего. Нормы сна для разных возрастов:

- Новорожденные 14-17 часов;
- Дети грудного возраста 12-15 часов;
- Дети 1-2 лет жизни 11-14 часов;
- Дошкольники: 10–13 часов;
- Школьники: 9–11 часов;
- Подростки 8-10 часов.

Желательно включать тихий час или отдых днем.

Физическая активность: регулярные занятия спортом, подвижные игры на свежем воздухе стимулируют кровообращение и помогают иммунным клеткам активнее перемещаться по организму.

регулярная умеренная физическая активность (перегрузки тоже вредны), прогулки на свежем воздухе

Прогулки и свежий воздух: гулять нужно в любую погоду (кроме экстремальных условий) в подходящей одежде. В помещении бактерии и вирусы концентрируются, на улице они рассеиваются. Плюс движение и солнечный свет (витамин D). Чаще гуляйте с ребенком на улице, проветривайте помещение, особенно детскую комнату. Свежий воздух насыщает организм кислородом и помогает вывести токсины.

Гигиена, но без фанатизма: приучите ребенка мыть руки после улицы и перед едой. Но не стоит мыть пол с хлоркой каждый час. Ребенку нужно контактировать с умеренным количеством бактерий, чтобы иммунитет тренировался.

Исключение вредных привычек в том числе, пассивного курения! Многие родители думают, что если курить на балконе или включить вентилятор, это защитит ребенка. Это не так. Табачный дым не имеет границ. Он распространяется по всей квартире через вентиляцию, щели в дверях и розетки. Это называется «третичное курение», самое опасное, о чем часто забывают. Никотин и смолы оседают на поверхностях: на стенах, полу, мебели, одежде, волосах и коже курильщика, на игрушках и постельном белье. Ребенок не вдыхает дым сигареты в момент курения, но он прикасается к этим поверхностям, тянет руки в рот, обнимает папу, который только что курил на улице. Осевшие токсины связываются с обычными загрязнителями воздуха (озон, азотистая кислота) и образуют

канцерогенные соединения, которые продолжают отравлять ребенка часами и днями после того, как сигарета потушена. Безопасного уровня пассивного курения не существует.

2. Питание

Иммунные клетки строятся из белка, а витамины необходимы для их адекватной работы.

- Белок: Мясо, рыба, яйца, творог, бобовые. Антитела, которые борются с инфекциями, — это белковые структуры.

- Натуральные пребиотики и пробиотики: Здоровый кишечник = сильный иммунитет (70% иммунных клеток находится в кишечнике).

- Пробиотики и пребиотики: поддерживают здоровье кишечника, который является важным барьером для инфекций. Пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах (кефир, йогурт), пребиотики – в луке, чесноке, бананах, цельнозерновых продуктах.

- Витамины:

- Сезонные овощи и фрукты: Яблоки, груши, морковь, капуста. Импортные фрукты зимой часто менее полезны из-за обработки для транспортировки.

- Витамин D: В нашем климате его катастрофически не хватает солнца. Основной источник – солнечный свет. Также содержится в жирной рыбе, яйцах. При дефиците врач может назначить препараты. Часто педиатры рекомендуют профилактические дозы витамина D круглый год (особенно с октября по май). Дозировку нужно смотреть по анализам или обсуждать с врачом.

- Витамин C: участвует в производстве антител. Содержится в цитрусовых, киви, черной смородине, болгарском перце, шиповнике.

- Цинк: Важен для развития иммунных клеток. Содержится в морепродуктах, мясе, семенах тыквы, бобовых.

- Ограничение сахара и обработанных продуктов: Избыток сахара может подавлять иммунную функцию.

- Омега-3 жирные кислоты: Полезны для иммунитета. Они содержатся в жирной рыбе (лосось, скумбрия), грецких орехах, льняном семени.

Разнообразный и сбалансированный рацион ребенка в сутки должен содержать:

- 5-6 порций овощей и фруктов

- 5-6 порций цельных злаков

- 2 порции белковой пищи (мясо, рыба, яйца, бобовые)

- 3 порции молочных продуктов.

Одна порция по объёму примерно равна объёму кулачка ребёнка. И не забываем про чистую воду, которую пьем по жажде.

3. Закаливание

Постепенное закаливание (контрастный душ, обтирание холодной водой, прогулки в разную погоду) помогает организму лучше адаптироваться к перепадам температур и повышает его сопротивляемость.

- Как начать: Начните с умывания прохладной водой, ходьбы босиком по полу (не по ледяному бетону), летом можно ходить босиком по траве и песку., проветривания комнаты перед сном.

- Правило: Снижайте температуру воды или воздуха очень постепенно, на 1 градус в неделю. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте.

4. Увлажнение воздуха (Очень важно!)

Это самое недооцененное оружие против ОРВИ. Слизистая носа и горла — главный барьер для вирусов. Если слизь пересыхает (в сухом и теплом воздухе), защита рушится, и вирус легко проникает в организм.

- Параметры: Температура в детской 18–22°C, влажность 50–70%.

- Рекомендуется использовать увлажнитель воздуха (или ставить миски с водой на батарею, делать частую влажную уборку). Промывать нос солевыми спреями, особенно в отопительный сезон.

5. Управление нагрузками и стрессом

Хронический стресс (включая нагрузки в школе, ссоры в семье) повышает уровень кортизола, который подавляет иммунную функцию.

Если ребенок ходит в 10 кружков, устает и не высыпается — он будет болеть.

Спокойная обстановка в семье, объятия, тактильный контакт стимулируют выработку защитных факторов (интерферонов) не хуже лекарств. Позитивное общение: Позитивные эмоции и крепкие семейные связи способствуют укреплению здоровья.

6. Гигиена:

- Соблюдение правил гигиены: Регулярное мытье рук с мылом – простейший, но очень эффективный способ предотвратить попадание инфекций в организм.

- Чистота в доме: Поддерживайте чистоту в доме, особенно в детской комнате.

7. Вакцинация:

Своевременные прививки – это один из самых надежных способов защиты ребенка от опасных инфекционных заболеваний, а значит, и способ поддержать его иммунную систему.

8. Контроль над хроническими заболеваниями.

лечение очагов хронической инфекции (например, кариеса)
диагностика и лечение железодефицитной анемии вовремя

9. Отношение к простудам:

Не нужно пытаться вырастить ребенка в тепличных условиях. Если ребенок болеет ОРВИ 4–6 раз в год (особенно если ходит в сад или школу) — это норма для становления иммунитета. Организм учится распознавать вирусы.

10. Когда стоит обратиться к врачу для более глубокой проверки:

- Ребенок болеет более 8–10 раз в год.

- Болезни протекают тяжело (например, с осложнениями: отит, пневмония, гайморит).

- Болезни переходят в хронические формы.

- Ребенок отстает в физическом развитии.

Краткий чек-лист на каждый день:

1. Проветрить комнату и увлажнить воздух.
2. Прогулка (минимум 1 час).
3. Овощи/фрукты + белок (мясо/рыба/яйца) в рационе.
4. Пить достаточно воды (не сладкие компоты литрами, а именно воду или морсы без сахара).
5. Своевременно уложить спать.

Чего следует избегать:

- Чрезмерной стерильности: Полное отсутствие контакта с микробами может ослабить иммунную систему. Ребенок должен иметь возможность "тренировать" свой иммунитет.
- Самолечение может быть не только неэффективным, но и вредным. Консультация с врачом: прежде чем давать ребенку какие-либо иммуномодуляторы, витаминные комплексы или другие аптечные препараты, обязательно проконсультируйтесь с педиатром.
- Избыточной инсоляции: избегайте нахождения на солнце в период его максимальной активности (как правило, с 11 до 16 часов летом).
- Бесконтрольного применения "народных средств", не все "народные" методы безопасны и эффективны.

Помните, что сильный иммунитет – это результат постоянной заботы о здоровье ребенка. Главное – это комплексный подход и терпение.

Для чего нужны прививки?

Вакцинация, иммунизация или прививка – это введение в организм препаратов (вакцин) для создания искусственного активного иммунитета против инфекционных болезней. Вакцины содержат ослабленные/убитые частицы возбудителей, что заставляет иммунную систему вырабатывать антитела без риска полноценного заболевания.

Вакцинация является одним из самых важных достижений медицины. Благодаря вакцинации удалось ликвидировать ряд опасных заболеваний, таких как натуральная оспа, значительно снизить заболеваемость другими инфекционными болезнями – дифтерией, столбняком, корью и др.

Снизить заболеваемость можно только в том случае, когда иммунная прослойка (или доля привитых) среди детского населения составляет 95%. Большинство прививок делается в раннем детском возрасте, но, если по каким-то причинам дети не были привиты вакцинироваться можно в любом возрасте. С 15 лет дети могут принимать решение делать прививки или нет.

Вакцины Национального календаря профилактических прививок Российской Федерации:

Вакцинация **против туберкулеза** проводится однократно в родильном доме на 3-7 день жизни ребенка. Ревакцинация – в 7 лет.

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза. Поражает как легкие, так и другие органы. Лечение заболевания носит длительный характер. Заразиться можно в любом месте, в том числе в транспорте, воздушно-капельным путем (через вдыхаемый воздух) и контактным (через предметы, которые соприкасались с больным активной формой туберкулеза). Нередко исходом болезни становится инвалидизация.

Вакцинация **против гепатита В** состоит из 3-х инъекций: первая проводится сразу после рождения в родильном доме (в первые сутки), вторая – в 1 месяц, третья – в 6 месяцев. Для вакцинации детей первого года жизни рекомендуется использовать вакцину, не содержащую консервант.

Гепатит В – вирусное заболевание с поражением печени, с частым переходом в хроническую форму и развитием в дальнейшем цирроза или рака печени.

Вакцинация **против полиомиелита** проводится трехкратно: в 3 и 4,5 месяца инактивированной полиомиелитной вакциной, в 6 месяцев – оральной полиомиелитной вакциной (для формирования местного иммунитета в кишечнике).

Защита против полиомиелита предусматривает ревакцинацию в 18, 20 месяцев и в 6 лет оральной полиомиелитной вакциной.

Полиомиелит – вирусное заболевание, характеризующееся высокой смертностью. Передаётся фекально-оральным (грязные руки, игрушки, инфицированные продукты питания) и воздушно-капельным путём. Болезнь приводит к поражению нервной системы в виде параличей нижних конечностей и инвалидности.

Вакцинация **против дифтерии, коклюша и столбняка** проводится трехкратно: в 3, 4, 5 и 6 месяцев с ревакцинацией в 18 месяцев. В настоящее время существуют вакцины цельноклеточные и бесклеточные (лучше переносятся ребенком). Ревакцинация против дифтерии и столбняка проводится детям в возрасте 6–7 и 14 лет.

Дифтерия – инфекционное заболевание, вызываемое бациллой Лёффлера (дифтерийная палочка). Чаще всего поражает ротоглотку, но нередко затрагивает гортань, бронхи, кожу и другие органы. Инфекция передаётся воздушно-капельным путём. Возбудитель дифтерии выделяет опасный для жизни токсин, вызывающий осложнения, нередко приводящие к смертельному исходу.

Коклюш – острая воздушно-капельная бактериальная инфекция, наиболее характерным признаком которой является приступообразный спазматический кашель длительный по продолжительности (кашель может сохраняться до 6 мес.). Опасное инфекционное заболевание дыхательных путей. Наиболее частым осложнением является пневмония, обусловленная коклюшной палочкой или вторичной бактериальной инфекцией. Особенно тяжело, со значительной летальностью, коклюш протекает у детей первых месяцев жизни.

Столбняк – острое бактериальное инфекционное заболевание с контактным механизмом передачи возбудителя, возбудитель попадает в организм через порезы, травмы. Характеризуется поражением нервной системы и проявляется тоническим напряжением скелетной мускулатуры и генерализованными судорогами. К осложнениям столбняка относятся: спазм голосовых связок, затруднение дыхания, аритмия, летальный исход в 35%. Исходом столбняка часто является инвалидность (нарушения двигательной активности). Как пример можно привести случай заболевания столбняком у ребенка 10 лет. Ребенок получил травму при падении с велосипеда, зацепив левую ногу за цепь. С переломом ноги обратились в больницу. Через неделю после травмы у ребенка появились жалобы на приступообразные боли в области сердца, спазм жевательных мышц. Состояние постепенно ухудшалось, развились судороги. У ребенка заподозрили столбняк. Оказалось, что девочка не была вакцинирована из-за отказа родителей от всех прививок. Для дальнейшего обследования и лечения ее перевезли в отделение реанимации ДРКБ. Ребенку ввели противостолбнячную сыворотку и назначили противосудорожную терапию. Около месяца девочка провела на аппарате ИВЛ. Этот пациент впоследствии получал лечение в отделении медицинской реабилитации, так как имеются нарушения подвижности нижних конечностей.

Вакцинация **против кори, эпидемического паротита и краснухи** проводится в возрасте одного года, повторно дети вакцинируются в возрасте 6 лет.

Корь – острое вирусное заболевание, протекающее с высокой температурой, конъюнктивитом, катаром верхних дыхательных путей, сыпью по всему телу. Возможны тяжелые осложнения со стороны дыхательных путей, нервной системы, глаз.

Эпидемический паротит (свинка) – острое вирусное заболевание, протекающее с высокой температурой и воспалением слюнных желез. Возможны осложнения: орхит, менингит, панкреатит. Около четверти всех случаев мужского бесплодия обусловлены перенесенным заболеванием. **Краснуха** – острое вирусное заболевание, протекающее с высокой температурой, сыпью на теле. Возможно осложнение – энцефалит. Контакт с краснушными больными у беременных женщин ведет к формированию врожденных патологий у плода.

Вакцинация **против пневмококковой инфекции** проводится детям в 2 и в 4 месяца, ревакцинация – в 15 месяцев.

Пневмококковая инфекция – самая часто встречающаяся бактериальная инфекция. По оценке ВОЗ обуславливает 1,6 млн. смертей в год, из них более 50% приходится на детей 0-5 лет. Инфекция передается воздушно-капельным путем. Инфекция может протекать как относительно легко – явлениями ОРЗ, отита, так и с развитием воспаления легких, гнойного пневмококкового менингита, сепсиса.

Дополнительно возможно вакцинироваться вакцинами, не входящими в Национальный календарь профилактических прививок:

Вакцинация **против гриппа** проводится ежегодно и предотвращает тяжелые формы заболевания с осложнениями. Обязательно рекомендуется для людей с хроническими заболеваниями легких и сердца, часто болеющим детям.

Вакцина **против гепатита А** предотвращает серьезное вирусное заболевание печени, при котором инфекция передается в основном через воду и загрязненные пищевые продукты.

Вакцина **против ветряной оспы**, острого вирусного заболевания воздушно-капельным путём передачи. Обычно характеризуется лихорадочным состоянием, папуловезикулезной сыпью с доброкачественным течением. При заболевании поражаются нервные окончания, у взрослых возможны проявления в виде опоясывающего лишая. При видимой легкости заболевания вирус может вызвать такие грозные осложнения как вирусные энцефалиты и менингиты. В 2024г в РТ зафиксирован случай смерти ребенка от менингита, обусловленного вирусом ветряной оспы.

Вакцина **против менингококковой инфекции**, острого инфекционного заболевания. Тяжесть менингококковой инфекции колеблется от назофарингита до молниеносного сепсиса, приводящего к смерти за несколько часов. Немногие

инфекции имеют столь катастрофичное течение. Около 10% заболевших менингококковой инфекцией умирают, а у 20% возникают инвалидизирующие осложнения вплоть до ампутации конечностей.

Вакцина **против папилломавирусной инфекции**, вызывающей рак шейки матки, который занимает второе место среди злокачественных новообразований, встречающихся у женщин. Инфицирование происходит с началом половой активности, поэтому вакцинацию целесообразно начинать девочкам с 9 лет. Данная вакцина является профилактикой онкологических заболеваний.

С помощью вакцинации можно не только предупредить «вакциноуправляемые инфекции», но и ликвидировать их при высоком охвате профилактическими прививками.

Для поддержания эпидемиологического благополучия, предупреждения роста заболеваемости и вспышек инфекций необходимо поддерживать стабильно высокий охват профилактическими прививками детского и взрослого населения не менее 95–98%.

Защитите детей от болезней, которые можно и нужно предупредить с помощью прививок!