

Укрепление иммунитета детей в осенне-зимний период

Проблема укрепления иммунитета особенно остро стоит в осенне-зимний период. Как правило, в это время меняется погода, становится меньше солнечных дней и появляются определенные риски для здоровья. Ребенок дошкольного возраста может быть гораздо больше подвержен простудным заболеваниям, чем взрослый. Посещение детского сада, массовых развлекательных мероприятий предполагает взаимодействие с другими людьми, многие из которых могут болеть простудными заболеваниями. А это означает повышенный риск заболеть самому.

Что такое иммунитет и почему его нужно укреплять

Под иммунитетом понимают систему защиты организма от воздействий различных факторов, приводящих к развитию заболеваний. Частое проникновение вирусов в организм, хронические заболевания — все это следствие ослабленной иммунной системы.

Основные признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок легко простужается;
- повышенная утомляемость;
- головные боли;
- нарушения сна.

Иммунитет снижается по многим причинам, чаще всего, из-за неблагоприятной экологической обстановки, несбалансированного питания, дефицита витаминов и минералов, стрессов и переутомления.

Укрепить иммунитет поможет употребление витаминов, правильное питание, достаточная физическая активность и умение расслабляться. Не следует забывать и про достаточное количество сна, поскольку его недостаток также приводит к снижению защитных сил организма.

Причины частых простудных заболеваний у детей и способы укрепления иммунной системы.

Дети подвержены простудным заболеваниям и вирусным инфекциям больше, чем взрослые. Во-первых, это происходит потому, что их организм растет, и формирование его систем (в том числе, иммунной) еще не закончено. Во-вторых, возвращаясь с каникул, дошкольник попадает в места большого скопления людей, многие из которых могут быть носителями вирусных инфекций. В-третьих, осенью снижается температура воздуха, а солнечного света становится меньше.

Частые болезни детей становятся проблемой не только для них самих, но и для родителей. Для ребенка болезнь – это период снижения активности и невозможность играть и общаться со сверстниками. Для родителей - это необходимость пропускать работу и посещать вместе с ребенком поликлинику, где также могут встречаться не совсем здоровые пациенты. Если дети болеют более 3-4 раз в год, то они считаются часто болеющими.

Причины ослабления защитных сил организма у ребенка те же, что и у взрослого — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессовая обстановка в детском саду или в семье. Прежде всего, для укрепления защитных сил детский организм должен получать сбалансированное питание. Оно должно включать себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Некоторые рекомендации по правильному детскому питанию:

- ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей. Фрукты можно есть без ограничений, а содержание овощей должно быть не менее 5 порций;
- в рационе ребенка должно присутствовать молоко и молочные продукты;
- сладости и кондитерские изделия следует давать ребенку после еды. Но лучше всего заменять их сухофруктами, орехами или медом, поскольку полезных веществ в них гораздо больше;
- ребенок должен получать также и достаточное количество белковой пищи — нежирного мяса и рыбы;
- не рекомендуется приучать ребенка к фастфуду и сладким газированным напиткам;
- не следует заставлять ребенка есть те продукты, которые ему не нравятся. Это может привести к расстройствам пищевого поведения в подростковом и взрослом возрасте.

Как правило, дошкольники более активны физически. Но, к сожалению, они так же, как и взрослые, страдают от малоподвижного образа жизни, проводят много времени, сидя за играми, рисованием, просмотром телепередач и т.д.. При этом уроки физкультуры подходят далеко не всем. Лучшим вариантом поддержания физической активности будут занятия фитнесом, плавание, йога или посещение спортивной секции. Отличным решением будет утренняя гимнастика.

Также детский организм должен получать достаточное количества витаминов. Сегодня существует большой выбор детских витаминных комплексов, позволяющих обеспечить потребность детского организма в полезных веществах.

Если ребенок болеет слишком часто, необходимо получить консультацию врача-иммунолога, который даст соответствующие рекомендации по питанию и физической активности.

Профилактика простуды у детей.

Грамотная профилактика простудных заболеваний в семье и детских учреждениях позволит значительно снизить уровень заболеваемости дошкольников. Ведь холодное время года - время повышенного риска заражения гриппом или ОРЗ, особенно в многолюдных местах.

Что необходимо делать для укрепления защитных сил детского организма и профилактики простуд и гриппа:

- регулировать температуру в помещении и следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Большинство простудных заболеваний появляются из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения ребенок попадает на холодную улицу. К тому же, в российских семьях до сих пор принято слишком тепло укутывать ребенка. Это грубая ошибка, поскольку вспотевший ребенок подвержен риску простуды гораздо больше, чем одетый в соответствии с погодными условиями;

- увлажнять воздух. Слишком сухой воздух в помещении способствует высушиванию слизистой оболочки. Таким образом, в носоглотке возникает благоприятная среда для проникновения болезнетворных бактерий. Поэтому важно увлажнять помещение при помощи специальных приборов, а также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки носа;

- принимать витамины — как в виде синтетических комплексов, так и натуральные. Особенную ценность имеет витамин С, содержащийся в цитрусовых, и черной смородине;

- соблюдать распорядок дня. Ребенок должен завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, а также вовремя делать уроки, отдыхать и ложиться спать. Норма ночного сна для ребенка --10 часов;

- делать утреннюю гимнастику и полезные физические упражнения.

Усилия родителей позволят ребенку значительно меньше болеть и всегда чувствовать себя активным и здоровым.

Как повысить иммунитет ребенку? Несколько простых советов

Всем родителям важно, чтобы их ребенок рос здоровым и счастливым. Но что делать, если малыш часто болеет? Можно ли «повысить» иммунитет и защититься от бесконечного множества микробов и вирусов?

К сожалению, ОРЗ болеют абсолютно все дети. Люди появляются на свет с «неопытной» иммунной системой, и ей нужно время для «обучения». Для этого она вынуждена непрерывно бороться с несчетным количеством бактерий, вирусов, грибков, паразитов и разнообразных микроорганизмов.

ОРЗ - это неотъемлемая часть нашей жизни. Однако существуют способы для сокращения частоты и длительности заболевания:

1. Разнообразьте свой рацион свежими фруктами и овощами

Питание детей и взрослых обязательно должно включать большое количество овощей и фруктов. Постарайтесь, чтобы ваш ребенок употреблял в день минимум 5 разных видов фруктов и овощей, при этом суточную порцию лучше разделить на несколько приемов.

2. Следите за качеством и продолжительностью сна

Для правильного функционирования организма ребенок должен высыпаться. Нормальная продолжительность сна новорожденного малыша составляет около 18 часов. После года длительность должна доходить до 12-13 часов, а дошкольникам для высыпания требуется около 10 часов.

Крепкий здоровый сон крайне важен детям, посещающим дошкольные учреждения. В детском саду ребенок ведет очень активный образ жизни, в результате чего ему часто сложно успокоиться и уснуть. Если дошкольник отказывается укладываться на сон в дневные часы, следует постараться на ночь уложить свое чадо раньше.

3. Ведите активный образ жизни

Приучить ребенка к спорту значительно проще, показывая личный пример. Занимайтесь физкультурой всей семьей. Для общих занятий отлично подойдут: езда на велосипеде, пешие прогулки, походы, катание на роликах или коньках, волейбол, баскетбол и теннис.

4. Соблюдайте правила гигиены

В мире, где сконцентрировано множество микробов, нужно стараться уменьшить их распространение. Для этого необходимо соблюдать несколько простых правил.

Родителю стоит следить за тем, чтобы ребенок мыл руки с мылом до и после каждого приема пищи, после посещения туалета, общения с питомцами и пребывания на улице. Если вы идете с ребенком на прогулку, обязательно захватите с собой одноразовые влажные салфетки.

В случае если ребенок отказывается мыть руки с мылом, выберите вместе с ним яркое красивое полотенце и мыло необычного цвета или формы — малышу должно понравиться такое нововведение, и он постепенно привыкнет к мытью рук.

5. Своевременно проводите вакцинацию

Вакцинация поможет защитить ребенка от опасных инфекций, которым детский организм подвергается ежедневно. Инфицирование может произойти через еду, которую ребенок кушает, через воздух, которым он дышит и через предметы, которые он непроизвольно тянет в рот.

Даже при налаженной работе иммунной системы детский организм не в силах бороться с некоторыми жизненноопасными заболеваниями. В этом нелегком деле иммунитету и помогает вакцинация.

В вакцинах содержится очень малое количество антигенов (полных или частичных), помогающих детскому организму распознавать и справляться с серьезными болезнями. На сегодняшний день научные открытия позволили сократить количество антигенов в вакцине до крошечного количества, а значит, развитие осложнений сведено к минимуму.