

Укрепление иммунитета детей в осенне-зимний период

Содержание

1. [Что такое иммунитет и почему его нужно укреплять](#)
2. [Причины частых простудных заболеваний у детей и способы укрепления иммунной системы](#)
3. [Профилактика простуды у детей](#)

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 или школьного возраста может быть гораздо больше подвержен простудным заболеваниям, чем взрослый. Посещение детского сада, школы, 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. В группе риска по ухудшению работы иммунной системы находятся люди, имеющие профессии с высоким уровнем стресса — бизнесмены, спортсмены, военные, а также те, кто работает с людьми — учителя, врачи, работники детских учреждений.

Укрепить иммунитет поможет употребление витаминов, правильное питание, достаточная физическая активность и умение расслабляться после рабочего дня. 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 или школьник 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 пропущенный материал из школьной программы, а также 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 школе 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 и школьники более активны физически. Но, к сожалению, они так же, как и взрослые, страдают от малоподвижного образа жизни, проводят много времени, сидя за партой и за выполнением домашнего задания. 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 и школьников. Ведь осень и зима — 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, для подростка — 9 часов;
- делать утреннюю гимнастику и полезные физические упражнения.

Профилактика простудных заболеваний должна проводиться не только в семье, но и в образовательных учреждениях. Усилия родителей, медицинских специалистов и педагогов позволят ребенку значительно меньше болеть и всегда чувствовать себя активным и здоровым.