**Как усилить иммунитет у ребенка?**



**Особенности работы иммунной системы у детей**

Как усилить иммунитет у ребенка – это вопрос волнует каждую маму, которая подвержена влиянию рекламы из телевизора или Интернета, которая ежедневно пугает, что ей и ее малышу просто необходимо приобретать и употреблять различные лекарственные средства, [витамины](https://onnispb-ru.turbopages.org/onnispb.ru/s/vitaminy-dlya-immuniteta-detyam/?parent-reqid=1648719623838831-1520756920394979176700178-prestable-app-host-sas-web-yp-80), пищевые добавки, йогурты, и другие продукты, которые мгновенно «усилят» иммунитет ребенка. В этой статье мы рассмотрим, как работает иммунная защита у детей, что на нее влияет и в каких случаях нужно что-то делать, чтобы ее «усилить», а в каких — нет.

**Дети, иммунитет и простуда**

Абсолютное большинство родителей искренне желает самого лучшего своим детям и, прежде всего, здоровья. Но дети все равно, как назло, постоянно болеют. И самая частая болезнь у малышей — это обычная простуда (ОРЗ или [ОРВИ](https://onnispb-ru.turbopages.org/onnispb.ru/s/lechenie-orvi-u-detej/?parent-reqid=1648719623838831-1520756920394979176700178-prestable-app-host-sas-web-yp-80)), особенно у тех, кто посещает ясли или детский сад. Такие дети могут переносить до 8-10 острых респираторных вирусных инфекций за год, и даже больше. Хотя простуды, даже частые, редко приводят к серьезным осложнениям, они, безусловно, вызывают серьезный дискомфорт не только у самого малыша, но и папы с мамой, из-за недосыпания и вынужденных пропусков работы или учебы. Поскольку такие болезни, как простуда, очень распространены у детей до среднего школьного возраста, нет недостатка в родителях, которые ищут способы предотвращения высокой заболеваемости детей.

**Сколько раз болеть?**

В реальности ребенок будет страдать простудными заболеваниями достаточно часто (в норме до 8-10 раз в год до младшего школьного возраста, и до 4-5 раз в год в средней школе). Высокая заболеваемость связана с постепенным развитием защитной иммунной системы и ее последовательным «знакомством» с различными штаммами вирусов, которые вызывают простуду. Лишь «запомнив» определенные виды вирусов, иммунитет способен эффективно бороться с возбудителями, предотвращая или смягчая тяжесть течения заболевания.

Однако родители, искренне желая своим детям лучшего, постоянно ищут средства и способы «усилить иммунитет» у ребенка, тем более что реклама настойчиво внушает, что это действительно возможно с помощью витаминов, пищевых добавок и «волшебных» йогуртов или напитков.

**Рекламируемые средства для «усиления иммунитета» у детей**

За прошедшие годы появилось множество «стимулирующих иммунитет» добавок, витаминов и других средств из серии «съешь меня». Однако, когда ученые проверили все заявленные в рекламе свойства с позиций доказательной медицины, оказалось, что почти все «иммуностимулирующие» свойства не имеют статистически значимого подтверждения,

* большие дозы витамина С (1000 мг на прием) не оказывают профилактического или лечебного действия при уже развившейся простуде. Витамин С укрепляет клеточную стенку и не дает вирусам пробраться внутрь клетки при контакте, но если заражение уже произошло, значимого эффекта не будет. Да и для профилактики вся соль – не в количестве витамина С, а в том, чтобы начать принимать его заранее, за месяц-два до сезона заболеваний. «Аховая» разовая доза витамина С в сезон простуд приведет разве что к аллергической реакции на него.
* Прием витамина D конечно помогает, но только в случаях недостатка этого витамина в организме. Он бесполезен если дефицита витамина не наблюдается, а в «гипер-дозах» — еще и вреден. Так-же и для большинства витаминов, назначение дает эффект только на фоне их недостатка или клинического дефицита.
* Эхинацея, гомеопатические средства (такие как Оциллококциннум) не способны излечить уже развившуюся вирусную инфекцию.
* Употребление чеснока оказывает некоторый положительный эффект для профилактики ОРВИ, но статистических данных недостаточно, чтобы доказать это наверняка.
* Прием препаратов цинка может сократить срок течения простуды на один день, но не способен предотвратить само заболевание. При этом цинк может вызвать у ребенка тошноту, а при бесконтрольном применении в виде спрея – потерю обоняния.

Также на рынке представлено множество пищевых добавок и «суперпродуктов» («суперфуд»), которые, как утверждает реклама, способны усиливать иммунную систему тем или иным способом. Откуда взялся этот термин «суперпродукты», зачем они нужны? В некоторых странах действительно из за развития «рафинированных» продуктов наблюдается дефицит ежедневного употребления витаминов и микроэлементов. При этом, сначала врач должен зафиксировать такой дифицит, и лишь потом – определить ежедневный рацион тех или иных обогащенных продуктов и добавок. К сожалению, «Больше да лучше» — это лишь маркетинговая стратегия. Конечно, некоторые продукты более питательны или калорийны чем другие, но не существует такой пищи, которую нужно просто есть, чтобы защититься от простуды. Очевидно, что организму необходим достаточный запас питательных веществ для борьбы с инфекциями — но не больше, чем можно получить, придерживаясь обычной диеты, состоящей из разнообразных органических продуктов. Фактически, из всех пищевых добавок и продуктов лучшим средством, дающим какую-либо пользу иммунной системе, являются пробиотики. Эти полезные бактерии, которые живут в кишечнике и участвуют в биохимических реакциях, синтезируют витамины и участвуют в усвоении питательных веществ.

[Хороший сон](https://onnispb-ru.turbopages.org/onnispb.ru/s/deti-i-son-esli-rebenok-ploho-spit/?parent-reqid=1648719623838831-1520756920394979176700178-prestable-app-host-sas-web-yp-80) и снижение уровня стресса способны улучшить иммунную систему. Но это просто решения для поддержания здорового образа жизни и сохранения общего физического и психического здоровья: достаточное количество сна и минимум стресса способны поддержать работу иммунной системы, но не могут ее стимулировать.

Так что же делать родителям? Как «укрепить иммунитет» ребенка, если добавки и витамины не способны этого сделать? А вдруг ничего «укреплять» вообще не нужно? Что бы ответить на этот вопрос, необходимо понять, как работает иммунитет у детей.

**Как работает иммунная система?**

Каждый день организм ребенка подвергаются постоянному воздействию вирусов, бактерий, грибков и паразитов. Подавляющее большинство этих микробов (или патогенных микроорганизмов) никогда не попадают в организм, потому что они задерживаются кожным барьером, слизистыми оболочками или разрушаются в желудке соляной кислотой. По иронии судьбы, еще одним фактором, который защищает малыша от инфекций, являются его же собственные бактерии, с обоюдной пользой сосуществующие с человеком, которые живут на коже и в желудочно-кишечном тракте. Они помогают предотвращать инфекции, конкурируя с посторонними возбудителями за питательные вещества и жизненное пространство. Эти начальные уровни защиты от инфекций очень эффективны. Пусть покажется странным, но маленькие дети не плохо защищены природой от бактериальных и вирусных атак. А дети, находящиеся на грудном вскармливании – и подавно, ведь вместе с молоком матери они получают от нее еще и иммунные клетки. Те патогенные микробы, которые все-таки пробираются через эти барьеры, должны быть обезврежены, прежде чем они смогут размножаться и отравлять организм.

**Иммунная «армия» которая защитит ребенка**

Иммунная система, как и настоящая армия, состоит из множества компонентов, каждый из которых играет уникальную роль в защите организма от нападений «врага». Существует несколько разновидностей лейкоцитов, которые циркулируют в крови, а при необходимости проникают (мигрируют) в ткани организма, чтобы выполнить свои защитные функции. Когда эти клетки обнаруживают бактерии или вирусы, они вырабатывают химические сигналы «тревоги», известные как цитокины. Эти химические вещества призывают другие белые кровяные клетки присоединиться к борьбе с возбудителем, и контролируют другие аспекты иммунного ответа, такие как лихорадка и увеличение притока крови в область возникновения инфекции, что вызывает реакции воспаления: отек, покраснение и боль.

Некоторые лейкоциты вырабатывают антитела — белки, которые связываются с определенной частью возбудителя инфекции, оставляя на нем метку-мишень для его уничтожения. Когда иммунная система борется с новой инфекцией, она создает антитела против этого конкретного возбудителя. После окончания инфекции иммунная система обычно продолжает вырабатывать эти антитела в течение многих лет или десятилетий в будущем. Именно эта функция «памяти» иммунитета предотвращает повторное заражение такими заболеваниями, как [ветряная оспа](https://onnispb-ru.turbopages.org/onnispb.ru/s/vetryanka-u-detej/?parent-reqid=1648719623838831-1520756920394979176700178-prestable-app-host-sas-web-yp-80) или корь. На этом же эффекте «иммунной памяти» основана профилактическая иммунизация с помощью вакцинаций.

Некоторые другие инфекции (чаще всего бактериальные или грибковые) стимулируют лишь кратковременный иммунный ответ, в результате чего длительная невосприимчивость к инфекции становится невозможной, а перенесший такие определенные заболевания ребенок может заболеть повторно. Кроме того, некоторые возбудители имеют несколько штаммов, каждый из которых настолько отличается от другого, что приобретенный иммунитет к одному штамму не способен защитить от других. Именно поэтому ребенок может болеть простудой или гриппом снова и снова. Как в настоящей армии, все клетки человеческого организма носят «знаки отличия», которые позволяют иммунной системе отличить их от «интервентов-захватчиков». На внешних поверхностях клеток организма есть знаки — белки, которые помогают иммунной системе различить собственные клетки организма и патогенные микроорганизмы, которые необходимо уничтожить.

**Аутоиммунные заболевания**

Но иногда процесс «опознания» знаков различий клеток нарушается. В этих случаях возникают аутоиммунные заболевания — состояния, при которых иммунная система атакует собственные клетки организма, как если бы они были чужеродными, что приводит к широкому спектру заболеваний, таких как диабет 1 типа, заболевания щитовидной железы, волчанку и ревматоидный артрит.

Еще один способ, которым иммунная система может нанести ущерб организму ребенка — это чрезмерная реакция на воздействие извне, которое не представляет никакой реальной угрозы. Например, нет причин, по которым организму нужно защищаться от кошачьей перхоти или цветочной пыльцы. Но иногда иммунная система выходит из-под контроля, создавая антитела ко многим видам неопасных веществ. Эти нарушения работы иммунной системы является причиной таких заболеваний, как аллергические реакции, астма и экзема. Для большинства людей эти условия просто причиняют неудобства, а в некоторых случаях реакция может быть смертельной. Это как раз является примером абсолютно зря «усиленного» «чрезмерного» иммунитета.

**Поэтому искусственное «усиление» иммунитета – не совсем то, чего должны хотеть родители. Для здоровья всегда достаточно обычной нормы: без «усилений», но и без дефицита или недостаточности!**

**Когда иммунитет в дефиците**

У некоторых детей и взрослых действительно может развиваться недостаточность иммунных функций.

Например, это может произойти:

* из-за генетических нарушений,
* химиотерапии
* при иммунодифицитных заболеваниях

Многие из таких детей действительно нуждаются в «усилении» иммунной системы. Но сделать это возможно только врачу-иммунологу, который внимательно изучит причины и характер иммунных нарушений, выяснит текущий уровень иммунитета и только после этого займется лечением нарушений иммунитета. Врач будет использовать такие методы, как введение антител, полученных от доноров, введение факторов роста для стимуляции выработки белых кровяных клеток, или даже прибегнет к трансплантации костного мозга. Для людей с истинным иммунодефицитом было бы опасно (и потенциально смертельно) полагаться на витамины, добавки или «суперпродукты» для «усиления» иммунитета, вместо проведения медикаментозного лечения, нацеленного в первую очередь на устранение причины иммунодифицита.

**Как же «помогать иммунитету» ребенка?**

В первую очередь нужно освободиться от внушений рекламы, призывающей родителей «укреплять» детский иммунитет. Помните, что такая реклама основана на порождении естественного чувства родительской тревоги и беспокойства.

**Если вы считаете, что ребенок болеет слишком часто, у него часто развиваются инфекционные осложнения, то, прежде всего, покажите его педиатру!**

Если врач сочтет, что у ребенка действительно может быть иммунодефицит или связанное с нарушением работы иммунной системы заболевание, он назначит соответствующие анализы и исследования, и направит малыша на консультацию к иммунологу.

Если проблем с иммунитетом не будет выявлено, то родителям необходимо усвоить, что нормально работающая иммунная система ребенка способна справляться с самыми разными патогенными микроорганизмами. Для подавляющего большинства детских болезней не требуется никакой «стимуляции» иммунитета. Простуда, желудочно-кишечная вирусная инфекция и другие легкие инфекции, как правило, проходят самостоятельно через несколько дней. Иммунная система может справиться со многими бактериальными инфекциями, такими как насморк или ангина. Но при ряде инфекционных заболеваний иммунитету действительно требуется помощь. Но не в виде «иммуностимуляторов», в виде использования антибактериальных или противовирусных препаратов, которые могут облегчить течение заболевания и, даже, спасти жизнь.

**Другой вариант помощи иммунитету – это вакцинация.**

Это действительно отличный и вполне «естественный» способ укрепить иммунную систему специфичным и эффективным способом. При вакцинации организм ребенка подвергается воздействию части патогенного микроорганизма или его ослабленной версии, этим стимулируется формирование специфического иммунного ответа, на конкретное заболевание, против которого создана вакцина. Такой иммунитет будет активен длительное время за счет выработки специфических антител. Некоторые люди утверждают, что иммунитет, обеспечиваемый вакцинацией, не такой длительный и сильный, как «естественный» иммунитет. Во многих случаях это действительно так. Но давайте не будем забывать, что для «естественного» иммунитета (например – пожизненного), надо инфекционным заболеванием переболеть, что в случае опасных инфекций может кончится печально. На наш взгляд, для приобретения иммунитета, все-таки, не стоит заболевать. Иммунизация — это один из самых безопасных и эффективных инструментов, которые можно использовать для снижения риска развития у ребенка определенных инфекций, многие из которых могут быть действительно опасными для жизни.

**Так что же делать с «иммунными йогуртами»? есть или нет? Подводим итоги:**

Если иммунная система вашего ребенка работает нормально — реагирует должным образом на инфекции и не проявляет признаков гиперреактивности, то ничего специального делать не нужно. Нужно лишь перестать смотреть рекламу и постоянно неоправданно беспокоиться «об иммунитете», приняв тот факт, что как бы мы ни старались — дети будут заболевать, а как бы не старались патогенные микроорганизмы – дети будут выздоравливать.

По поводу «йогуртов» — пищевой продукт предназначен для питания и не более. Естественно, что питаться – полезно, а не питаться – вредно. Йогурт ничего не лечит, лечат правильно назначенные врачом лекарственные препараты, продающиеся в аптеке.

Если вы обеспокоены тем, что у вашего ребенка действительно есть проблемы с иммунной системой, поговорите с педиатром или проконсультируйтесь у иммунолога.

Вместо поиска «волшебной таблетки» для «усиления иммунитета» научите ребенка очень часто мыть руки, любить прогулки и закаливание, и проводите плановую вакцинацию. Эти простые меры принесут гораздо больше пользы.