

Консультация для
родителей

Часто болеющие дети



Кого считать часто болеющим ребенком?

В отечественной медицине часто болеющими считаются:

- дети до 1 года, если случаи острых респираторных заболеваний (ОРЗ) – 4 и более в год;
- дети от 1 до 3 лет – 6 и более ОРЗ в год;
- дети от 3 до 5 лет – 5 и более ОРЗ в год;
- дети старше 5 лет – 4 и более ОРЗ в год.

Нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10 – 14 дней одно ОРЗ). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

Внешне ОРЗ могут проявляться насморком, кашлем, покраснением горла, общей слабостью, подъемом температуры. У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или покашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребенка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

Почему ребенок часто болеет?

Если ребенок часто или длительно болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен. Рассмотрим основные факторы, приводящие к ослаблению иммунитета.

Функции иммунной системы начинают формироваться внутриутробно, поэтому внутриутробное инфицирование, недоношенность или морфофункциональная незрелость малыша могут привести к тому, что ребенок впоследствии станет часто болеть.

Следующим важным фактором для формирования иммунитета является материнское молоко, поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, редко болеют ОРЗ, и наоборот, ранний переход на искусственные смеси может привести к тому, что уже на первом году жизни ребенок начнет болеть простудными заболеваниями.

На первом году жизни или в более старшем возрасте у малыша в результате различных неблагоприятных факторов могут развиваться фоновые состояния, ослабляющие иммунитет. Это – дисбактериоз кишечника, гиповитаминоз, рахит.

Выраженное ослабление иммунитета часто бывает после тяжелых заболеваний или оперативных вмешательств.

Если ребенок переболел дизентерией, сальмонеллезом, пневмонией, ангиной, его иммунитет ослаблен. Очень сильно ослабляют функции иммунной системы вирусы. После перенесенных гриппа, кори, других вирусных заболеваний ребенок имеет повышенную чувствительность к инфекциям и может стать часто болеющим.

Ослабляет иммунитет длительный прием некоторых лекарств. Такими лекарствами являются иммуносупрессанты, используемые при аутоиммунных заболеваниях (системная красная волчанка, ревматоидный артрит и др.), некоторые противоопухолевые препараты, стероидные гормональные препараты для приема внутрь, большинство антибиотиков. В том случае, если использование этих лекарств необходимо, желательно принимать профилактические меры для поддержания нормального функционирования иммунитета.

Наличие у ребенка хронических заболеваний тоже способствует ослаблению защитных механизмов и может стать причиной того, что ребенок часто болеет. Такими заболеваниями могут быть хронические гайморит, тонзиллит, аденоиды, вялотекущие и атипичские инфекции, вызванные такими возбудителями как микоплазма, пневмоциста, хламидии,

йерсинии. Нередко причиной ослабления иммунитета являются глисты, которых довольно трудно диагностировать по калу.

Встречаются врожденные иммунодефицитные состояния, в том числе изолированные иммунодефициты, когда у ребенка нарушено какое-то одно звено иммунной системы. Дети с такими иммунодефицитами могут часто болеть какими-либо рецидивирующими, т.е. повторяющимися заболеваниями. Если ребенок постоянно болеет одноклеточными заболеваниями, например – хроническая инфекция ЛОР-органов, его нужно обследовать в плане существования врожденной иммунопатии.

Наконец, большое значение для нормального функционирования иммунитета имеют правильное сбалансированное питание и режим. Ребенок может часто и длительно болеть, если в его рационе не хватает витаминов или питание – несбалансированное, например, отсутствуют продукты животного происхождения или пища содержит большое количество углеводов, но мало белков и жиров. Если ребенок редко находится на свежем воздухе, ведет малоподвижный образ жизни, вдыхает табачный дым от курящих взрослых, это может привести к ослаблению его иммунитета.

Опасно ли для здоровья ребенка, если он часто болеет?

Часто болеющие дети — проблема социальная и медицинская. У таких детей, как правило, нарушен календарь профилактических прививок, они не могут посещать детские дошкольные учреждения, а в школьном возрасте вынуждены пропускать занятия в школе.

У часто болеющего ребенка формируется «порочный круг»: на фоне ослабленного иммунитета ребенок заболевает ОРЗ, которые, в свою очередь, еще больше ослабляют иммунитет.

В результате повышенной чувствительности организма к различным инфекционным агентам и снижения защитных механизмов, велика вероятность развития хронических, вялотекущих инфекционных и неинфекционных заболеваний (бронхиальная астма, хронические гайморит гастрит и язвенная болезнь желудка и др.). Наличие хронических инфекций может привести к отставанию в физическом развитии, аллергизации.

У часто болеющих детей могут развиваться и различные психологические проблемы, «комплексы». Прежде всего, это — «комплекс неполноценности», ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней

жить полноценной для своего возраста жизнью может привести к социальной дисадаптации (ребенок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным).

Учитывая такие возможные последствия, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы предотвратить ослабление иммунитета ребенка.

Меры профилактики.

Как было сказано выше, ослабление иммунитета ребенка может происходить на фоне дисбактериоза кишечника или гиповитаминозов. Важно выявить эти состояния на первом году жизни и под врачебным контролем корректировать.

Детям до 3 лет в осенне-зимне-весенние периоды года показана профилактика рахита препаратами витамина D (вигантол, витамин D2 и D3). Летом можно не проводить медикаментозную профилактику рахита при условии, что ребенок достаточно много времени проводит на воздухе (не обязательно под прямыми солнечными лучами).

В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминные препараты (муль-титабс, поливит-беби, юникап, центрум и другие). Хорошим общеукрепляющим действием

обладают дрожжевые препараты (дрожжевой экстракт «Фаворит», пангамин и др.). Поливитаминовые и дрожжевые препараты особенно нужны детям осенью и весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.

Важно наладить сбалансированное питание. Для нормального функционирования иммунной системы необходимо, чтобы в питании ребенка присутствовали белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты. Летом детям очень полезны свежие, термически не обработанные фрукты, ягоды, соки. В них содержится значительно большее количество витаминов, чем в тех же продуктах после термической обработки или консервирования. Организм ребенка может накопить за лето витамины, что укрепит его иммунную систему. Общеукрепляющим действием на организм обладает закаливание. Существуют разные методики закаливания. Некоторые предполагают обливание холодной водой всего тела, другие — только каких-то отдельных участков (ноги до колен, плечи и шея). Есть виды закаливания без водных процедур (воздушные ванны).

Но для всех видов закаливания существуют общие принципы. Любое закаливание надо начинать постепенно, понемногу увеличивая время процедуры и постепенно понижая температуру воды (или воздуха).

Закаливание нужно проводить регулярно, и если по каким-то причинам процедуры были прерваны, возобновлять их нужно с самого начала. Только при соблюдении этих правил можно добиться положительного эффекта.

Некоторых инфекционных заболеваний можно избежать, делая профилактические прививки.

Кроме обязательных прививок от туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, эпидемического паротита существуют вакцины от гриппа, гепатитов А и В. Вакцинацию противогриппозной вакциной нужно делать до начала эпидемии гриппа, чтобы иммунитет успел выработаться. Делать прививку от гриппа в разгар эпидемии, или когда ребенок уже заболел, не имеет смысла, так как прививка не защитит ребенка от заболевания.

Так как одним из факторов, ослабляющих иммунитет, являются глисты, родителям нужно помнить о мерах гигиены: приучать ребенка мыть руки, не допускать игр в прихожей и уборной, следить, чтобы ребенок не поднимал

предметы на улице и не гладил уличных животных, периодически проводить дома влажные уборки и мыть с мылом игрушки. Учитывая сложность диагностики глистов по калу, возможно проведение профилактических противоглистных курсов несколько раз в год, особенно осенью.

Что делать, если ребенок часто болеет?

Если ребенок часто болеет, нужно продолжать или начинать общеукрепляющие профилактические мероприятия, о которых было сказано выше: витаминотерапия, сбалансированное питание и др. Важно вылечить хронические заболевания, особенно патологию ЛОР — органов: хронические тонзиллиты, синуситы (гайморит, фронтит), аденоиды. Родителям часто болеющих детей нужно обратиться к врачу (педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу). Предварительно можно сдать анализы, которые помогут установить причину ослабленного иммунитета: кал на дисбактериоз, кровь на иммунный и интерфероновый статус. В зависимости от клинической картины часто повторяющихся ОРЗ можно сдать специальные анализы: исследования на обнаружение микоплазмы и пневмоцисты при упорном кашле (кровь, мазки из зева), мазок из зева при

хронических тонзиллитах и др.

Для лечения часто болеющих детей могут быть использованы медикаментозные препараты неспецифического воздействия (витамины, адаптогены, биогенные стимуляторы и т.д.), а также терапия специфическими препаратами, направленными на определенные звенья иммунной системы — иммунокоррекция (иммуноглобулины, интерфероны, препараты вилочковой железы).

**Берегите свое здоровье
и здоровье своих детей!**

