

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЁНОК»

Лето закончилось. И практически сразу с наступлением осенней погоды ребёнок стал болеть простудными заболеваниями. Многим родителям знакома такая ситуация, когда практически полгода они не видят своего ребёнка здоровым, поскольку одна «простуда» сменяет другую. И если врач спрашивает их: «На что жалуетесь?», они отвечают: «Ребёнок часто болеет».



КОГО СЧИТАТЬ ЧАСТО БОЛЕЮЩИМ РЕБЁНОКОМ.

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 ребёнок 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, подъёмом температуры. У часто болеющих детей может быть какой-то один, но длительно существующий симптом, например, постоянный кашель или подкашливание, постоянные выделения из носа, при этом температура может быть нормальной. Если же у ребёнка постоянно повышена температура, но при этом нет симптомов ОРЗ, это часто является признаком хронических инфекций, и требует детального медицинского обследования.

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ.

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

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

Наличие у ребёнка хронических заболеваний тоже способствует ослаблению защитных механизмов и может стать причиной того, что ребёнок часто болеет. Такими заболеваниями могут быть хронические гайморит, тонзиллит, аденоиды, вялотекущие и атипические 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 ребёнка нарушено какое-то одно звено иммунной системы. Дети с такими иммунодефицитами могут часто болеть какими-либо рецидивирующими, т.е. повторяющимися заболеваниями. Если ребёнок постоянно болеет однотипными заболеваниями, например - рецидивирующая молочница, 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. Ребёнок 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 малое белков и жиров. Если ребёнок редко находится на свежем воздухе, ведёт малоподвижный образ жизни, вдыхает табачный дым от курящих взрослых, это может привести к ослаблению его иммунитета.

ОПАСНО ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА, 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. Родителям приходится периодически оставаться дома с болеющим ребёнком и пропускать работу.

У часто болеющего ребёнка формируется «порочный круг»: на фоне ослабленного иммунитета ребёнок заболевает ОРЗ, которые, в свою очередь, ещё 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 (гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, хронические гайморит, фронтит 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 дезадаптации (ребёнок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным).

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

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Ещё во время беременности будущей маме нужно позаботиться о здоровье ещё не родившегося малыша. Женщине, готовящейся стать матерью нужно полноценно питаться, исключить курение и приём алкоголя, по возможности санировать очаги хронической инфекции. Очень важно прикладывание ребёнка к груди сразу после рождения, когда из молочных желез выделяется молозиво, богатое иммуноглобулинами. Очень важное значение имеет естественное вскармливание. Грудное молоко - важнейшая составляющая для формирования иммунитета ребёнка, поэтому даже если молока мало, желательно, чтобы ребёнок его получал. Если материнского молока достаточно, не нужно вводить прикорм до 4 - 6 месяцев. Если приходится докармливать малыша искусственными смесями, важна стабильность, т.е. не нужно менять смеси, если у ребёнка нет непереносимости к той смеси, которую он получает.

Как было сказано выше, ослабление иммунитета ребёнка 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 ребёнок достаточно много времени проводит на воздухе (не обязательно под прямыми солнечными лучами).

В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминные препараты (мультитабс, поливит-беби, юникап, центрум и другие). Хорошим общеукрепляющим действием обладают дрожжевые препараты (дрожжевой экстракт «Фаворит», пангамин и др.). Поливитаминные 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 ребёнка присутствовали белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты. Летом детям старше 4 - 5 месяцев 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 ребёнка 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 ребёнок уже заболел не имеет смысла, так как прививка не защитит ребёнка от заболевания.

Так как одним из факторов, ослабляющих иммунитет, являются глисты, родителям нужно помнить о мерах гигиены: приучать ребёнка мыть руки, не допускать игр в прихожей и уборной, следить, чтобы ребёнок 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 РЕБЁНОК ЧАСТО БОЛЕЕТ.

Если ребёнок 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).

Подготовила инструктор по ФК: Логинова С.Ю.