



Часто болеющие дети

По-прежнему актуальна проблема часто болеющих детей.

С наступлением осенне-зимнего периода и началом обучения у школьников возникают перегрузки, нарастает утомление, увеличивается количество контактов в коллективах, и дети начинают чаще болеть острыми респираторными инфекциями.

В структуре заболеваемости вирусные инфекции (вирусы гриппа, парагриппа, аденоизиры, респираторно-синцитиальный вирус) составляют 65-90%. Вирусная моноинфекция выявляется в 52% случаев, ассоциация из двух вирусов и более - в 36% случаев.

Наиболее высокая заболеваемость респираторными инфекциями отмечается в детских организованных коллективах у детей дошкольного и младшего школьного возраста, и пик заболеваемости приходится на первые годы посещения детских дошкольных учреждений. Так, в ясельных и младших группах детских дошкольных учреждений доля часто болеющих детей может превышать 50%, тогда как среди школьников их примерно 10% и этот показатель постепенно снижается (до 3-5%) в старших классах.

Часто болеющими считаются дети, которые болеют чаще четырех-пяти раз в год.

От чего зависит иммунитет? Ребенок рождается с иммунитетом, полученным от матери. Грудное вскармливание до года - важный фактор формирования крепкого здоровья у младенца. В составе материнского молока также присутствует широкий спектр антимикробных, противовоспалительных и иммунорегуляторных биомолекул и живых клеток, которые поддерживают развитие иммунной системы малыша. На втором году жизни ребенка нужно постепенно переводить на продукты общего стола.

Начало посещения детского сада (2-3 года) - самый большой пик заболеваемости. Следующий этап - **школьный возраст**. Организму снова приходится приспосабливаться к новым

условиям. Во время полового созревания (**11-16 лет**) изменяется гормональный фон, организм не в состоянии адекватно отвечать на внешнюю микробную агрессию и стрессовые факторы. И мы получаем примерно такую же картину, как и в начале посещения детского сада.

Время на выздоровление

В течение какого времени ребенок должен выздоравливать? Выздоровление зависит от многих факторов. В первую очередь, от того, чем болеет ребенок и от способности организма противостоять атакам. Как правило, **сроки следующие:**

- ОРВИ - 5-7 дней;
- насморк - около семи дней;
- бронхит - две недели;
- пневмония - больше двух недель и так далее.

Болезни - это ни хорошо, ни плохо, это - закономерно. Все люди болеют.



**Светлана Геннадьевна
ПОЛОСУХИНА,**

старшая медицинская
сестра детской
консультации, высшая
квалификационная
категория,
КГБУЗ «Бийская ЦРБ»,
член ПАСМР с 2010 года



Советы медицинской сестры



У подростка температура 37,1-37,3°С - это, как правило, синдром вегетативной дисфункции, который считается нормальным явлением и обычно не требует пристального внимания. Хотя исключить болезнь всё равно нужно!

Кто-то больше, кто-то меньше. Иммунитет формируется при встрече с микробами. Но у этого процесса есть своя периодичность. Так, период адаптации к детскому саду должен длиться от 6 месяцев до 1,5 года. Причем, чем дольше ребенок находится в конкретном коллективе, тем реже он, как правило, болеет.

Важный момент: если малыш переболел, то у него есть иммунитет, но он не пожизненный (исключая болезни, от которых проводится вакцинация: корь, краснуха, паротитная инфекция, коклюш, дифтерия, столбняк). Поэтому, если при переходе из коллектива в коллектив ребенок начинает болеть - это нормально. Но если ребенок, уже адаптированный к конкретному коллективу, без видимых причин болеет и болеет - значит, произошло нечто, что изменило ответ защитной системы. И нужно понять, почему так происходит. **Здоровье - это наследственность** (этот пункт изменить нельзя), **образ жизни и воздействие окружающей среды**. Соответственно, нужно определить, какие изменения в последних двух пунктах произошли.

Бывают ситуации, когда явных симптомов болезни у ребенка нет, но постоянно поднимается температура. В любом случае нужно обратиться к педиатру, который найдет причину. Но стоит отметить, что температура 37,1-37,3°С у

подростка - это, как правило, *синдром вегетативной дисфункции*, который считается нормальным явлением и обычно не требует пристального внимания. Хотя исключить болезнь всё равно нужно! Также температура может подняться после физических нагрузок, переутомления, стресса или даже после плотного обеда. Но **если температура часто поднимается до 38-39°С - это**, конечно, тревожный признак и необходимо искать причину вместе со специалистом.

Питание и иммунитет

Какую роль в формировании иммунитета играет сбалансированное питание?

Сбалансированное питание - это возможность получить в достатке строительный материал для формирования всех структур организма, в том числе и для иммунных клеток. Каждую секунду какие-то элементы в нашем теле разрушаются, какие-то - строятся. У ребенка этот процесс очень быстрый, очень напряженный и очень сложный. В течение первого года малыш утраивает свою массу, и представьте, какую степень нагрузки несет его организм. *Если питание будет неполноценным, что-то обязательно пострадает в организме.* Разные продукты содержат разные вещества - и по степени значимости для организма, и по необходимости. Нельзя делать акцент на чем-то одном. Главная ошибка родителей - выбирать для детей ограниченный набор продуктов, делать перекос в стороны растительной или мясной пищи.

Сбалансированное питание - в первую очередь, **это разнообразное питание.** Поэтому просто соблюдайте меру во всем, без перегибов. И это будет самым правильным решением.

Режим ребенка и его иммунитет

Неправильным режимом дня можно погубить даже самый хороший иммунитет. Если вы недосыпаете, то вы не отдыхаете. Если вы не отдыхаете, то и организму труднее правильно реагировать на стресс и эффективно справляться с ним.



Сколько в норме ребенку нужно спать? Всё зависит от возраста. Например, младенец спит практически постоянно, с перерывами на еду. Чем старше он становится, тем меньше спит и больше бодрствует.

Всё в нашем теле подчинено определенным ритмам, плюс в темноте выделяется достаточное количество гормона мелатонина, который участвует в большинстве процессов работы организма. Поэтому **задача родителей - обеспечить ребенку именно ночной сон**, при этом желательно, чтобы он ложился в 21:00-22:00 - это лучшее время для засыпания. А вот вставать при таком раскладе можно довольно рано. Накопленных ресурсов будет вполне достаточно, чтобы быстро проснуться и бодро собраться в детский сад или школу.



тают при правильном подходе. Не стоит слишком утеплять детей. Но и с вариантами закаливания нужно быть осторожными. Во всем придерживайтесь золотой середины.

Вакцинация на страже иммунитета

Родители часто спрашивают: «Если ребенок часто болеет, можно ли ему делать прививки?». Не только можно, но и нужно.

Как мы уже выяснили, до полутора лет ребенок защищен материнским иммунитетом, далее иммунитет формируется благодаря встрече с микробами и благодаря вакцинации. **Прививки - единственный относительно безопасный способ формирования антител к различным вредоносным вирусам и микроорганизмам.** Если ребенок часто болеет, он всё равно нуждается в этих антителах.

Но помните и о важном условии: *малыш в момент вакцинации должен быть абсолютно здоров.*

Какими еще способами можно предостеречь ребенка от болезней? Ничего более разумного, чем солнце, воздух и вода - для профилактики не изобретено. Природа - самый мудрый врач. **Чем больше двигательной активности** (не спорт, а физкультура) и природы в жизни ребенка - тем лучше!

Также важно и **соблюдение теплового режима**. Воздействие тепловых факторов на рецепторы тренирует организм: солнце, прохладная вода в бассейне или реке, свежий воздух рабо-

Витамины для детей

Нужно ли детям пропивать курс витаминов? Современная медицина утверждает, что принимать витамины «на всякий случай» не следует, так как они не имеют доказанного клинического эффекта. Но никто не доказал и их абсолютной бесполезности. Правда, наверное, где-то посередине.

Помните, что витаминка - это не конфетка. Как и любая таблетка, она может спровоцировать аллергическую реакцию, у всех витаминов есть свой курс и дозировка. А если говорить о детях, к витаминным комплексам нужно относиться еще внимательнее и перед их употреблением обязательно посоветоваться с врачом.

Сбалансированное питание - в первую очередь, это разнообразное питание.

Поэтому просто соблюдайте меру во всем, без перебоев. И это будет самым правильным решением.

Ошибки при лечении сезонных заболеваний

Существует наиболее частые ошибки в лечении сезонных заболеваний.

Чрезмерное увлечение антибиотиками. Напоминаю, что антибиотики воздействуют только на бактерии и никак не влияют на вирусы. Они имеют определенный спектр действия (то есть подавляют лишь конкретные бактерии), и вместе с вредоносными бактериями убивают полезные бактерии,



Советы медицинской сестры

которые необходимы организму. Отличить одно от другого родители самостоятельно не могут. Поэтому прием антибиотиков должен прописывать только лечащий врач! Также антибиотики не оказывают профилактического действия. Нельзя принимать их заранее, чтобы не заразиться бактериями, или чтобы к вирусной инфекции не присоединилась бактериальная.

Жаропонижающие препараты имеют смысл принимать лишь при температуре 38,5°C и выше, если до этого у ребенка не было черепно-мозговой травмы, судорог при повышенной температуре или специфической реакции на нее (в таких случаях уже отметка в 38° градусов - действительно повод для приема жаропонижающего средства). Повышенная температура - не проявление болезни, это проявление защиты. Во время данного процесса в организме вырабатываются определенные вещества, которые борются с опасными микроорганизмами. И мы просто мешаем этой работе.

Когда вести ребенка на прием?

Нужно ли болезненных детей регулярно показывать врачу, даже если они не болеют?

Детская диспансеризация - это плановое мероприятие, которое следует проводить регулярно, особенно часто болеющим детям. Основные задачи диспансеризации: выявление возможных заболеваний и патологий, оценка физического и нервно-психического развития ребенка, профилактика болезней, выявление предрасположенности к заболеваниям. То есть, даже если кажется, что болезнь отступила и ваш ребенок здоров, именно врач-педиатр должен удостовериться, что всё действительно хорошо, или же при необходимости назначить комплекс медицинских вмешательств для укрепления организма.

Прогноз и профилактика

Полностью предотвратить заболеваемость детей острыми респиратор-



ными заболеваниями невозможно, однако в силах взрослых снизить частоту и тяжесть протекания этих заболеваний.

С момента планирования беременности необходимо вести здоровый образ жизни, избегать воздействия неблагоприятных факторов во время вынашивания плода. После рождения ребенка наладить грудное вскармливание. В отношении часто болеющих детей не следует пренебрегать иммунопрофилактикой и неспецифической профилактикой острых респираторных заболеваний, а также своевременным лечением сопутствующих инфекций.

Число повторных эпизодов острых респираторных заболеваний в год у часто болеющих детей зависит не только от правильности лечения, но и в большей степени от образа жизни в периоды клинического благополучия. Планирование и соблюдение реабилитационно-восстановительных мероприятий способствует продлению срока ремиссии, снижению частоты и тяжести эпизодов острых респираторных заболеваний. ☺

Даже если кажется, что болезнь отступила и ребенок здоров, именно врач-педиатр должен удостовериться, что всё действительно хорошо, или же при необходимости назначить комплекс медицинских вмешательств для укрепления организма.



**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04**

E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы
ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



