***Профілактика гострих распіраторних захворювань***

***у дітей, які часто хворіють***

 Багатьом батькам відома ситуація, коли майже півроку вони не бачать своєї дитини здоровою, оскільки одна простуда наздоганяє іншу. Коли лікар запитує : «На що скарги?», вони відповідають: «Дитина часто хворіє».

У сучасній медицині тими, хто часто хворіють вважаються діти:

до 1 року , якщо випадки гострих респіраторних захворювань - 4 і більше разів на рік;

від 1 до 3 років - 6 і більше разів;

від 3 до 5 років - 5 і більше разів;

старші 5 років - 4 і більше разів на рік.

Вчені визначили близько 300 різновидів вірусів , що викликають ГРЗ і грип щороку. Побудувати специфічний імунітет проти кожного виду вірусу неможливо в принципі. Тільки розвиваючи неспецефічний імунітет , можна досягти підвищення опору до будь-якого вірусу.

Словосполучення «неспецефічний імунітет» пояснити дуже легко - це система, що складається з інтерферонів та імунних клітин, яким все одно, з чим боротися: віруси, бактерії, глисти і т.д.

Зовні ГРВІ можуть проявляти себе нежиттю , кашлем , почервонінням горла, загальною слабкістю , підвищення температури , відмовою від їжі.

У дітей , які часто хворіють може бути одним симптомом , наприклад , постійний кашель або покашлювання , виділення з носа , при цьому температура може бути цілком нормальною.

Нормальна робота імунної системи залежить від злагодженої взаємодії всіх її складових . Цьому можуть заважати певні фактори: спадковість , екологія, стреси, невірне харчування, умови життя і багато іншого. Є діти, які майже не хворіють, а якщо захворіли, то швидко видужують.

Це свідчить про те, що їх імунна система здатна ефективно видаляти вірус з організму.

Імунітет дітей, що часто хворіють, не просто ослаблений, а істотно змінений - імунна система більше продукує алергічні реакції; погано розпізнає збудників хвороб; імунна відповідь на появу вірусу недостатньої сили або відсутня.

Батькам дітей, які часто хворіють, необхідно звернутися до лікаря - педіатра, а також продовжити або розпочати профілактичні заходи, до яких можна віднести: розпорядок дня, раціональне харчування, загартування.

Розпорядок дня має відповідати вікові дитини. Оскільки діти швидко втомлюються, для них необхідним є повноцінний відпочинок, який забезпечить денний сон.

Одна з обов'язкових умов збереження і підтримки здоров'я дітей - раціональне харчування . У щоденний раціон мають входити свіжі овочі, фрукти, ягоди.

Найбільш результативний шлях профілактики простудних захворювань - загартування холодом. Починати його краще в літній період і продовжувати весь наступний час.

Основні принципи при проведенні процедур загартування - поступовість та регулярність.

Не варто допускати хвору дитину до дитячого колективу, навіть якщо захворювання проходить в легкій формі. Хвора дитина - потенційне джерело хвороб для інших дітей, у яких воно може проходити набагато складніше .

Але що робити в ситуації, коли ось-ось дитина захворіє або підхопила якийсь вірус?

У більшості випадків висока захворюваність грипом і ГРВІ (як і будь-якими іншими вірусними та бактеріальними інфекціями ) супроводжується послабленим імунітетом. З іншого боку будь-яка хвороба наносить удар по імунній системі та послаблює її. Недостатність імунітету істотно полегшує розвиток будь-якої інфекції, а вона у свою чергу з часом послаблює імунітет . Вираз «недостатність імунітету» варто розуміти у широкому значенні, а саме як «невірну роботу імунної системи» варто розуміти у широкому значенні, а саме як «невірну роботу імунної системи».

Так формується висновок:

1. сучасні способи профілактики і лікування грипу і ГРВІ обов'язково мають містити препарати для корекції імунітету , імунномодулятори;

2. для реабілітації імунної системи після затяжної вірусної інфекції необхідно застосовувати засоби для відновлення імунітету.

Перспективними для широкого профілактичного використання вважаються індуктори інтерферонів - засоби, що викликають вироблення в організмі відповідних інтерферонів. Тому препарат, що поєднує властивості індуктора інтерферону та імнномодулятора. буде найоптимальнішим для профілактики вірусних інфекцій, особливо в умовах імунодефіциту.

Слід розуміти, що імунітет потрібно не стимулювати, а укріплювати, тому будь-яке втручання в цю систему, тим більше під час її розвитку та становлення, може неправильно зашкодити організму дитини.

***Отже, призначити препарати, які впливають на імунну систему повинен лише лікар !!!***