

Многие мамы, у которых дети часто болеют, спрашивают врачей о том, как же укрепить у ребенка иммунную систему. В самом деле, если ребенок хватается вирусную инфекцию там, где с другими детьми ничего не происходит, значит, у него снижен иммунитет. Логика простая – укрепить иммунитет, и проблем не будет; закончатся мамы бесконечные больничные, а ребенок сможет беспрепятственно ходить и в детский сад, и в спортивную секцию, и даже в бассейн, если его родители того пожелают

К сожалению, это не совсем так. Если у часто болеющего малыша и есть снижение иммунитета, то оно вторично. Другими словами, не снижение иммунитета привело к частым ОРВИ, а частые ОРВИ измотали иммунную систему. Причин же собственно частых инфекций всего три, и их устранение не потребует от родителей больших усилий. Тем более, что все эти причины – внешние, и являются результатом воздействия на ребенка факторов внешней среды. Частые простуды ребенка - это не наследственное заболевание и не какой-нибудь страшный синдром, так что бояться родителям нечего.

Ребенку можно помочь, нужно лишь настроиться на то, что некоторое время придется достаточно часто общаться с врачом, вот и все.

[ВИДЕО](#)

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ. КОГДА ВИНОВАТА МАМА.

С кем бывает?

Такое случается нередко – малыш еще не ходит в детский сад, а болеет чуть ли не каждый месяц, иногда подолгу. Районный педиатр, разумеется, разводит руками, назначает антибиотики и выписывает маме очередной больничный лист.

Вроде бы и со сверстниками ребенок почти не общается, и взрослые вокруг него болеют не так уж часто, а температура поднимается раз в месяц, иногда даже чаще.

Почему?

Потому, что рядом с ребенком – самый настоящий очаг инфекции. Лечить нужно не ребенка, а кого-то из взрослых, кто часто общается с ребенком. Наиболее вероятная причина частых ОРВИ у не ходящих в сад детей – хронический тонзиллит у мамы. Она уже и забыла про него, благо ангины не повторялись уже много лет, однако мамины миндалины по-прежнему остаются очагом инфекции, только страдает не сама мама, а ее малыш.

Что делать?

Подобная ситуация – вовсе не показание к немедленному удалению миндалин у всех членов семьи. Маме (а иногда и папе) достаточно пройти курс промываний миндалин у отоларинголога – тонзиллит отступит на годы, а ребенок тем временем окрепнет и перестанет выдавать повышенную температуру при каждом мамином поцелуе.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ. ЧТО МОЖНО ПРИНЕСТИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА

С кем бывает?

С детьми, которые ходят в детский сад.

Почему?

Потому что в детском коллективе любая инфекция распространяется с огромной

скоростью, а некоторые родители стараются сдать в детский сад даже откровенно болеющих детей – потому что именно сегодня у них какие-нибудь срочные дела на работе.

Следствие частых ОРВИ у ребенка – формирование хронического очага инфекции в верхних дыхательных путях. Чаще всего такой очаг выглядит как увеличение аденоидов (ребенок не дышит носом и храпит по ночам) или – в более старшем возрасте – как хронический тонзиллит. Это уже частые ангины с высокой температурой и наложениями на миндалинах.

Как бороться?

Конечно – лучший способ справиться с распространением таких инфекций – посадить на входе в сад медицинскую сестру, которая бы беспощадно заворачивала любого ребенка с плохо дышащим носом. В некоторых детских садах так, кстати, и делают. Только, к сожалению, не во всех.

Здесь тоже нужно обращаться к врачу-отоларингологу, но уже не к взрослому, а к детскому. Задача такого доктора – выявить и санировать тот самый очаг инфекции, который и приводит к частым ОРВИ. Между прочим, такому ребенку даже не нужно порой контактировать со сверстниками – при любом переохлаждении инфекция на аденоидах становится активной – ребенок как будто заражает себя сам.

Вот только не надо немедленно соглашаться на удаление аденоидов, или, того хуже, миндалин. Инфекцию с них вполне могут убрать курс промываний лекарственными веществами и физиотерапия, а стресс, возникающий после хирургической операции, сам по себе может ослабить иммунитет малыша.

И только после того, как миндалины и аденоиды у ребенка уменьшатся, можно приступать к восстановлению иммунной системы. Раньше это делать просто бесполезно.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ. СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

В последнее время все чаще у часто болеющих детей врачи находят вирус Эпштейна-Бар. Это вирус из группы герпесоподобных, и он способен чрезвычайно долго находиться в организме. В его послужном списке – инфекционный мононуклеоз, свинка и уже знакомые нам хронический тонзиллит и аденоиды. А еще доктора приписывают этому вирусу модное нынче заболевание менеджеров среднего звена – синдром хронической усталости. Периодически обостряясь, вирус Эпштейна-Бар вызывает у детей частые и подолгу протекающие ОРВИ, сопровождающиеся высокой температурой, увеличением небных миндалин (гланд) и увеличением шейных лимфатических узлов («железок»). Проблема эта до крайности неприятная, но и с ней справиться можно.

Как бороться?

Алгоритм борьбы с вирусом Эпштейна-Бар прост – как и в предыдущем случае, нужна санация очагов инфекции. Дело в том, что на пораженных вирусом миндалинах очень часто поселяется уже бактериальная флора – тот самый стафилококк, который потом выявляют в мазках доктора. Кроме этого необходима противовирусная терапия (чаще всего ацикловир) в время обострения инфекции. Вне обострения ацикловир бесполезен – не размножающийся активно вирус практически неуязвим. А вот иммунная система вполне способна и сама контролировать численность вируса – правда, только тогда, когда нет обострения заболевания.

Если следовать подобному алгоритму, за шесть месяцев вирус Эпштейна-Бар попросту вымрет, и ребенок перестанет так часто болеть. Конечно же, антитела к этому вирусу останутся на всю жизнь, но это и не страшно – организм навсегда сохраняет те клетки иммунной системы, которые являются «специалистами» по уже перенесенным заболеваниям. На всякий случай.