

«Методы повышения защитных сил организма»



ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.



Питайтесь сбалансированно
(каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)

Закаливайтесь
(обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны).
Рекомендовано чередование высоких и низких температур

Прививайтесь!
Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций



Откажитесь от курения и употребления алкоголя



Спите не менее 8 часов в сутки
в хорошо проветренном помещении



Избегайте стресса



Регулярно занимайтесь спортом,
в том числе на свежем воздухе

Выполнила:
Тихомирова Светлана Владимировна
Должность: воспитатель

Как поднять иммунитет ребенка?

Острые респираторные инфекции занимают первое место в структуре заболеваемости у детей. В России ежегодно выявляется около 80 тысяч случаев респираторных заболеваний на 100 тысяч детского населения! Это в три раза чаще, чем среди взрослых. Поэтому интерес родителей к повышению иммунитета у детей совершенно обоснован. К сожалению, в данном вопросе нет простых решений, и волшебная таблетка всё ещё не изобретена.

Прогулки на природе являются отличным способом укрепить иммунитет

Как работает иммунитет ребенка?

В утробе матери малыш находится в стерильных условиях. При рождении он получает от мамы иммунные клетки, которые и будут его защищать в ближайшее время. Этот факт, а также минимум социальных контактов способствуют тому, что практически до детского сада ребёнок болеет редко. Затем ситуация меняется, переданные матерью антитела заканчиваются. И теперь организм подрастающего ребёнка должен сам встретить множество возбудителей, адаптироваться и выработать свои собственные антитела. Пик заболеваемости среди детей приходится на 2-3 года. Именно в этот период значительно расширяются социальные контакты ребёнка, дети начинают ходить в детский сад, посещать разнообразные кружки. Следующий этап — школьный возраст, это связано с тем, что окружение ребёнка меняется, ему снова нужно привыкать к микрофлоре других людей. И третий период повышенной заболеваемости — это подростковый возраст (11-16 лет). В связи с половым созреванием происходит перестройка организма, меняется гормональный фон. Подрастающий организм в этот период не в состоянии адекватно реагировать на внешние воздействия.

К сожалению, стойкий, длительный иммунитет способен образовываться только к небольшому ряду заболеваний, например, к ветряной оспе, кори. К разнообразным респираторным вирусным инфекциям образуется только кратковременный иммунитет, и спустя некоторое время ребёнок может заболеть той же инфекцией снова. К тому же, вирусы способны быстро мутировать, что делает невозможным создание вакцин против многих

заболеваний.

Какой ребёнок считается часто болеющим?

Часто болеющим считается ребёнок, который:

- * В возрасте до 1 года болеет более 4 раз за год.
- * В возрасте от года до трёх лет болеет более 6 раз за год.
- * В возрасте от 3 до 7 лет болеет более 8 раз за год.
- * В школьном возрасте болеет более 4 раз за год.

В большинстве случаев частые ОРВИ связаны с тем, что защитные силы ребёнка имеют небольшие отклонения, но это временно, и с возрастом пройдёт. Тем не менее, к педиатру обратиться стоит для того, чтобы врач исключил серьёзные нарушения иммунной системы, которые могут быть связаны с генетическими нарушениями, иммунодефицитными состояниями, а также с проводимой химиотерапией. В таких ситуациях проводится коррекция причин, которые вызвали иммунодефицит, надеяться на витамины бессмысленно. Лечение будет проводить врач-иммунолог с применением антител, а также факторов роста (с целью стимуляции выработки лейкоцитов). В ряде случаев потребуется пересадка костного мозга. Иногда за картиной частых респираторных заболеваний может скрываться бронхиальная астма, только с помощью тщательной диагностики можно поставить точный диагноз.

Для повышения иммунитета у часто болеющего ребёнка требуется комплексный подход.

Чистота и оптимальные показатели влажности воздуха дома.

В первую очередь, создайте благоприятные условия в доме, ведь именно здесь ребёнок находится больше всего времени.

* 1-2 раза в неделю проводите влажную уборку, выбросите вещи, которые являются пылесборниками (например, ненужные мягкие игрушки).

* Регулярно проветривайте помещение.

* Комнатные растения могут повысить влажность воздуха, очистить его от вредных веществ и улучшить микроклимат помещения.

* Также рекомендуется приобрести увлажнитель воздуха и бактерицидную ультрафиолетовую лампу.

* Регулярные прогулки.

* **Физическая активность** тоже не повредит.

Детям до 1 года рекомендуется проводить на свежем воздухе около 5 часов в сутки; детям от 3 до 7 лет — около 4 часов в день; возрасте 7-14 лет — около 3 часов; в возрасте 15-17 лет — 2-2,5 часа. Сокращать время прогулок желательно только во время сильного ветра или мороза (ниже 15 градусов).

Не надо укутывать ребёнка, малыша следует приучать к комфортной прохладе, это позволит ему стать более устойчивым к агрессивным внешним воздействиям. Прогулки позитивно влияют как на физическое, так и на эмоциональное состояние ребёнка.

Правильная организация отдыха:

Задача родителя — проследить, достаточно ли спит ребёнок, высыпается ли он.

Ребёнку в возрасте 5-7 лет требуется 9-10 часов ночного сна, в возрасте 7-10 лет — 8-9 часов ночного сна. Распределять время отдыха следует индивидуально. Одному ребёнку дневной сон не требуется, и он предпочтёт вечером пораньше лечь спать, а другой — наоборот, охотно ляжет спать среди дня, зато вечером наоборот предпочтёт уснуть попозже.

Не стоит забывать, здоровье в большой степени зависит и от эмоционального состояния ребёнка. Старайтесь выстроить доброжелательные отношения со своим сыном или дочкой, поддерживайте его во всем. Предоставляйте ему возможность самому принимать решения. Не критикуйте, если он ошибается.

Здоровое питание:

Правильное питание — это получение ребёнком во время еды всех необходимых питательных веществ. Это значит, что в рационе должны присутствовать белки, жиры, углеводы, а также минералы и витамины. Белок — это основное вещество, необходимое для построения новых клеток. Много белка содержится в мясе, рыбе, яйцах, сыре, молоке. Углеводы — это наш источник энергии. Их мы можем получить, например, из злаков, картофеля, кукурузы, хлеба. Жиры — это важная составляющая стенок клеток, а также они содержат жирорастворимые витамины (А, D, Е, К). Следует включить в рацион жирную рыбу. Не держите дома сладости, вместо них поставьте вазу с

фруктами, ягодами и орехами. Научите ребёнка пить воду, она полезнее любых других напитков. Торты и газировки покупайте только по праздникам. При частых заболеваниях в организме ребенка возрастает расход витаминов и минеральных веществ, которые не компенсируются содержанием их в пище. Витамины работают на восстановление, поддержание, поднятие иммунитета.

Достаточное количество физических нагрузок:

Необходимы ежедневные физические нагрузки, в общей сложности не менее 60 минут в день. При физической подготовке растёт количество функциональных резервов организма. Благодаря этому он становится более адаптирован к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Соблюдение правил гигиены:

«Чистота — залог здоровья!» Научите ребёнка мыть руки с мылом каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом, перед едой, а также после того, как он поиграет с домашними животными. Ногти следует подстригать коротко, чтобы не накапливалась грязь.

Выявление и лечение хронических заболеваний:

Важно выявить и пролечить все хронические очаги заболеваний у ребёнка, если таковые имеются. Может потребоваться помощь узких специалистов. Рекомендуется пройти обследования на наличие паразитарных заболеваний.

Вакцинация ребёнка:

Вакцинация — наиболее эффективный способ защититься от инфекций, она может предупредить опасные и зачастую потенциально смертельные заболевания. Большую часть прививок в РФ делают бесплатно. В организм человека вводится либо части микроба, либо ослабленный микроб, но чаще убитые микроорганизмы. В итоге вырабатываются антитела, которые на длительное время обеспечивают защиту. Важно ежегодно проводить вакцинацию против гриппа. Вакцинация спасает по меньшей мере 3 млн. жизней каждый год.

Формирование иммунитета происходит с самого раннего детства.

А крепкий иммунитет является залогом хорошего здоровья.

Поэтому так важно прививать ребёнку принципы здорового образа жизни!