

ИММУНИТЕТ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Слово иммунитет происходит от латинского «immunitas» – «избавление, освобождение от чего-либо».

Иммунитет – это реакция или ответ организма на проникновение в него извне болезнетворных агентов: вирусов и бактерий. Цель иммунитета – уничтожить и «изгнать» чужеродных агентов из организма. Надо сказать, что без помощи медицины это не всегда удается – именно поэтому существуют смертельно опасные болезни.

ИММУНИТЕТ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Откуда берутся иммунные механизмы защиты?

1. Передаются по наследству от матери.

Мать передает готовые антитела ребенку еще в период его нахождения в утробе – трансплацентарно. Затем, в первые дни после рождения, грудное молоко – особо густое и питательное молозиво – буквально насыщено готовыми антителами, которые готовят малыша к встрече с окружающим нестерильным миром, создавая ему «готовый» иммунитет.

Также считается, что при выкладывании новорожденного на живот матери сразу после рождения, он также через кожу получает антитела матери, что значительно укрепляет его иммунитет.

Все время, пока ребенок на грудном вскармливании, он получает из молока матери готовые антитела, которые укрепляют его иммунитет.

2. После перенесенной болезни.

После перенесения заболевания инфекционного характера в организме образуются антитела именно к перенесенной болезни – до тех пор, пока сохраняются антитела, человек невосприимчив к возбудителям данной болезни. Такой постинфекционный иммунитет сохраняется на различные сроки – в зависимости от болезни. Например, иммунитет к гриппу сохраняется всего несколько недель, к кори или черной оспе – на всю жизнь.

3. Образуется после прививки.

Для того, чтобы искусственно выработать иммунитет, делают прививку – вводят в организм в малом количестве возбудителей каких-либо болезней, иногда – ослабленных живых болезнетворных бактерий.

Доза вакцины рассчитана таким образом, что организм заведомо справится с возбудителем болезни. Часто после прививки начинается видимая реакция – повышение температуры, слабость, ломота в мышцах. Организм борется с введенными в него возбудителями болезни, и при этом вырабатываются антитела именно к данному заболеванию – таким образом, искусственно создается иммунитет. Иммунитет после прививки сохраняется различное время. Например, после вакцинации против гриппа, иммунитет сохраняется до 8 недель, а после введения вакцины от столбняка или дифтерии – несколько лет.

4. Формируется путем введения в организм сыворотки.

В некоторых случаях, когда болезнь развивается стремительно, в организм вводят сыворотку – препарат, который содержит готовые антитела для борьбы с данной болезнью. Это случаи заболевания дифтерией, контакта с больными сибирской язвой или укуса ядовитой змей и т. п. После введения сыворотки происходит стремительное формирование действенного иммунитета. Так, при введении сыворотки внутривенно, уже через 2 часа формируется иммунитет к конкретному заболеванию.



Здоровый образ жизни.

Даже слабый врожденный иммунитет либо иммунитет, ослабленный стрессами и болезнями, можно значительно укрепить, выполняя простые действия.

- Очень важен для укрепления иммунитета прием витаминно-минеральных комплексов – их рекомендуется принимать месячными курсами несколько раз в год.
- Физическая активность в любое время года – даже обычная зарядка по утрам в течение 15-20 минут на порядок повышает иммунные силы организма.
- Закаливание – самые простые процедуры, вроде обливания ног холодной водой, заметно укрепляют иммунитет.
- Губительны для иммунитета вредные привычки: курение и злоупотребление алкоголем.

Если родители внимательно относятся к здоровью своего чада, то им не составит труда определить, что у него слабый иммунитет. Существует несколько признаков, заметив которые можно распознать состояние иммунной системы ребенка.

1. Малыш часто болеет. Если иммунитет слабый, то к ребенку «липнет» любая зараза. Более того, обычная простуда может длиться не несколько дней, а гораздо дольше. К тому же при слабом иммунитете часто возникают осложнения различной тяжести, так как организм не может в полной мере противостоять атакам вирусов.
2. Увеличенные лимфоузлы. При ослабленном иммунитете у ребенка увеличиваются подмышечные и шейные узлы. Их можно прощупать и в домашних условиях. Они совершенно безболезненные и мягкие.
3. Вялость и усталость. Если ребенок быстро устает, часто выглядит усталым, и у него нет настроения, то, скорее всего речь идет о слабом иммунитете. Об этом свидетельствуют и круги под глазами. Однако круги могут быть причиной и других заболеваний, поэтому необходимо обратиться к педиатру и сдать анализы.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Для того чтобы ребенок болел как можно реже, следует руководствоваться несколькими важными рекомендациями:

- Следить за питанием. Для малышей нет ничего лучше грудного молока матери. В нем содержится все самое необходимое, а для повышения его качества женщина должна правильно питаться. Когда мама начинает вводить в рацион ребенка другие продукты, кроме грудного молока, то стоит обратить внимание на его сбалансированность. Именно из пищи любой организм получает витамины и микроэлементы, поэтому в питании малыша должно присутствовать все самое необходимое для правильно развития и роста.
- Ежедневно проветривать помещение.
- Обеспечивать малышу постоянное движение, часто гулять и дарить ему только положительные эмоции.
- Закаливание. Для поднятия иммунитета ребенку как нельзя лучше подходит процедура закаливания. Не стоит трястись над своим любимым чадом, кутая его во множество одежек. Мало того, что это приведет к ослаблению иммунитета, так еще и появится потница. Малышу полезно иногда на несколько секунд оставаться без одежды при переодевании. Более взрослым деткам, начиная с трехлетнего возраста, можно устраивать закаливающие процедуры, используя воду и губку. Достаточно каждый день перед сном растирать тело влажной губкой и обливать ноги прохладной водой.

