

Тренировка для иммунитета. Страшны ли ребёнку простуды?

В сентябре дети пойдут в школу, детский сад и сразу начнут простужаться, повергая родителей в отчаяние. Хотя на самом деле простуды неизбежны, и от них даже есть польза.



Наш эксперт – главный научный сотрудник НЦЗД Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Владимир Таточенко.

Сколько можно?

По данным ВОЗ, в первые три года все дети переносят в среднем по 6–8 респираторных заболеваний в год. До 10 раз в год болеют дети в крупных городах. В яслях и детских садах первые год-два дети болеют особенно часто. Это и понятно – они встречаются с массой новых инфекций, принесённых из разных семей. Но так как респираторные заболевания оставляют после себя иммунитет, длящийся несколько лет, в младшей школе бывшие детсадовцы уже болеют реже. А «домашние» дети в первые 7 лет жизни болеют меньше, зато в первых классах простужаются часто.



Больше нормы?

Незакалённые

«Барьерная функция» слизистой оболочки дыхательных путей у них во время холода снижена. Это помогает вирусу проникнуть в организм.

Дети с увеличенными аденоидами и миндалинами

При дыхании через рот воздух увлажняется недостаточно, слизистая бронхов подсушивается и её способность к очищению снижается. Разросшиеся миндалины не защищают организм от вирусов, а сами становятся источником инфекции.

Дети курильщиков

В семьях, где взрослые курят в помещении, заболеваемость ОРВИ у детей выше в 3–6 раз.

Аллергики

У них во время простуды вырабатывается меньше «хороших» антител (класса IgG), поэтому не возникает стойкого иммунитета к перенесённому вирусу, тот же вирус вскоре может вызвать новое заболевание. Вдобавок за время болезни у аллергика вырабатываются антитела (класса IgE), которые помогают развитию аллергических реакций.

Дети тревожных родителей

Они при малейшем недомогании получают от мам и бабушек жаропонижающие средства. Есть предположение, что широкое применение жаропонижающих снижает иммунный ответ и позволяет болезни развиваться повторно.



Теперь о пользе

80 вокруг нас, а всего насчитывается 200, – хочешь не хочешь. Поскольку мы живём в окружении респираторных вирусов – их примерно, а болеть приходится. Проникшие в наш организм вирусы как бы тренируют иммунную систему, обучая её реагировать на инфекцию выработкой IgG-антител. В отсутствие такой тренировки дети склонны реагировать на болезнь по «аллергическому» типу, то есть вырабатывать мало «защитных» антител и много – «аллергических».

Ещё в 80-е годы прошлого века врачи заметили, что дети в странах Запада чаще, чем дети из Восточной Европы, страдают аллергией. Сделали сравнительное исследование в ГДР и ФРГ. Сначала частую заболеваемость астмой юных западных немцев пытались объяснить и модой на ковровые покрытия от стены до стены, которой в соцстранах тогда не было, и доступностью бананов и других

экзотических фруктов. Но потом поняли, что меньшая распространённость астмы в Восточной Европе сочеталась со значительно большей респираторной заболеваемостью! Практически все дети в соцстранах ходили в ясли и детские сады и часто болели ОРВИ.

Эти выводы подтвердились в Аризоне, где шли многолетние наблюдения за группами детей. Среди малышей, начавших посещать ясли в первые 6 месяцев жизни, заболеваемость астмой была в 3 раза ниже, чем у «домашних». Даже наличие старших братьев и сестёр в семье, которые обычно приносят различные инфекции малышам, снижает заболеваемость астмой младших на 20–25%. Кстати, уже давно было известно, что астмой чаще болеют первенцы, а теперь мы знаем почему: их лучше оберегали от инфекций в младенчестве.

Так что делать трагедию из простуд не надо. Они тренируют иммунитет и защищают от аллергии.