

Укрепление иммунитета ребенка

Начался новый учебный год. На пороге осень. А значит детскому организму предстоит столкнуться с повышенными нагрузками, стрессом и сезонными вирусами. Готовиться пора уже сейчас.

Человеческий организм хорошо реагирует на соблюдение режима – определённое чередование сна и бодрствования, питания и прогулок. Во время сна происходит восстановление нашей иммунной системы, поэтому так важно соблюдать полноценный качественный сон. Необходимо адаптировать режим сна ребёнка под «школьный»: создать спокойную, тихую, уютную обстановку, убрать все шумовые и световые раздражители – телевизор, гаджеты. Важно создать в доме необходимый микроклимат: 20-22 градусов тепла и 50-60% влажности воздуха, что способствует нормализации дыхания и профилактике простуд.

Чтобы повысить сопротивляемость ребёнка к респираторным заболеваниям, надо употреблять продукты питания, богатые витаминами А, В, С. Продукты, богатые витамином А (каротином) – тыквенное пюре со сливочным маслом, печёночные оладьи, яйца. Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. В первую очередь это свежие овощи и фрукты.

Плановый осмотр педиатра перед школой или в самом начале осени поможет выявить скрытые проблемы и составить индивидуальные рекомендации. Не стоит забывать о прохождении вакцинации против гриппа в начале осени перед подъемом заболеваемости.

Возможно для оценки состояния здоровья и выявления возможных дефицитов желательно сдать анализ крови. Пропить курс необходимых минералов и витаминов.

Дефицит цинка может приводить к задержке физического развития и полового созревания, дерматитам, рецидивирующим простудам, акне, экземам, дефицит железа приводит к снижению памяти, внимания, слабости, одышке, головокружениям, зябкости, гипоксическим состояниям, дефицит витамина Д может привести к болям в костях, рахиту, искривлению позвоночника, депрессивным состояниям, недержанию мочи и т.д.