

## Часто болеющие дети – в чем причина, как укрепить организм?



Одни малыши с ясельного возраста отличаются несокрушимым здоровьем, они могут лизать сосульки, промачивать ноги и кувыряться в снегу, а потом даже не расчихаться. А другие заболевают всеми мыслимыми инфекциями, подхватывают все детские болезни.

Когда такое происходит, родители часто винят "плохих врачей" и начинают самостоятельно мучить детей новыми и новыми лекарствами - чем могут только усугубить проблему.

Если ребенок часто болеет, это означает, что он постоянно сталкивается с источниками инфекции. Они могут находиться внутри самого организма или во внешней среде - например, при большом числе контактов с людьми. Не случайно многие родители связывают всплеск заболеваний именно с началом посещения ребенком детского сада. Но причины могут быть и дома, в семье.

### Господин иммунитет

Способность организма сопротивляться болезням зависит от иммунитета и восприимчивости к тем или иным болезням. Даже во время самых опасных эпидемий всегда оставались люди, не подверженные инфекции – их защитные силы сопротивлялись возбудителям болезни. Иммунитет делится на врожденный и приобретенный.

Если ребенок часто страдает от бактериальных и вирусных инфекций, значит, его иммунитет чем-то подорван. Причиной могут быть постоянно воспаленные миндалины, кариозные зубы или другой источник заражения, авитаминоз, удаление селезенки, реабилитация после тяжелых болезней и т.д.

### Внешние факторы

Иммунная система человека очень сильно зависит от воздействия внешней среды – чистоты воздуха и воды, качества пищи, уровня шума, перепадов температур или влажности. Маленькие дети, чей иммунитет ещё формируется, порой восприимчивы к несущественным негативным факторам, на которые организм взрослого не отреагирует. Многие домашние животные выделяют сильные аллергены, иммунитет ребенка иногда реагирует на мельчайшие частицы испражнений, пота, шерсти, перьев или пуха. К тому же от кошек, собак, птиц и грызунов можно заразиться некоторыми инфекциями.

В детском саду редко учитываются пищевые потребности и противопоказания конкретного малыша. Порой, чтобы восстановить здоровье, достаточно удалить из рациона апельсины, молоко или белый хлеб и каши. Другая частая причина болезней у новичка или ребенка, редко посещающего садик – «коллективный иммунитет». Все дети в классе или группе успели «обменяться» вирусами ОРВИ, переболеть краснухой или свинкой, а у новенького защита от этих инфекций не успевает выработаться.

Чтобы удостовериться, что причиной частых болезней ребенка являются именно внешние факторы, понаблюдайте, как чувствует себя малыш, извлеченный из привычной среды. Поживите с ним пару недель на даче, съездите в другой город к свекрови или подруге, закажите тур за границу. Если смена обстановки, воды и пищи оказывает целительный эффект – увы, лучше сменить место жительства. Если же это невозможно, то бы проконсультироваться с аллергологом и установить, что ослабляет иммунитет малышу.



## Нервные болезни

Если ребенок страдает в первую очередь от неопределенных болей в животе, голове, груди, беспричинной рвоты, приступов слабости и головокружения, причина недугов скорее всего психологическая. Вашему сыну или дочери что-то сильно не нравится, вызывает серьезный дискомфорт. Возможно это неуспеваемость, конфликт со сверстниками или учителем, неприятие изменений в семье – развода, нового брака родителей или нового ребенка в семье. Возможно корень проблем в перегрузке учебной и внешкольными занятиями, не хватает времени полноценно отдохнуть, вовремя позавтракать и пообедать. Нередко причина кроется в фобии, панических атаках, страхе перед экзаменами, трудными или неприятными заданиями. Не исключено и то, что маленький манипулятор отыскал самый простой способ добиться родительского внимания и любви. Удостовериться, что причина болезней кроется «в голове» тоже довольно просто. Ребенку становится плохо в саду или школе, иногда даже перед выходом, но он моментально «выздоровливает», если нужно идти в кино, цирк или на день рождения друзьям. Живот очень быстро перестает болеть при виде любимого лакомства, слабость исчезает при намеке на поход в аквапарк, голова перестает кружиться на самокате. Или, наоборот, здоровый с виду малыш моментально расклеивается при виде любимой бабушки, папы или няни, которые могут пожалеть и побаловать.



## Здоровый дух

Часто болеющего ребенка надо тщательно обследовать и устранить внутренние причины ослабления иммунитета – больные зубы, воспаленные миндалины, дефицит витаминов или микроэлементов. Обязательно пройдите с ним аллергопробы, чтобы удостовериться, что причина не в пище или домашней мурке. Со школьником имеет смысл поговорить по душам – не обижает ли его кто-то в классе, не слишком ли он устает от учебы, не отказывается ли от завтраков, чтобы скопить денег? За малюткой достаточно присмотреть – не пугает ли его кто-то в садике или дома?

Для поднятия иммунитета в первую очередь обеспечьте ребенку комфортную психологическую обстановку, в которой здоровым быть... выгоднее! Подберите подходящую школу или внешкольные занятия, где вашего сына или дочь оценят по достоинству, заинтересуйте, увлеките. Заведите семейную традицию еженедельных походов, прогулок, игр, в которых принимают участие те, кто не болеет. Если причина частых недугов в психологической травме, стрессе или конфликте – необходима помощь психолога. Пока ребенок обижается на работающую маму, переживает из-за развода, смерти кого-то из близких, сильного испуга и т.д. – он, увы, будет болеть. Соблюдайте режим питания и сна. Смените стиральный порошок и средство для мытья посуды, попробуйте на время удалить из квартиры домашних любимцев.

Часто болеющему ребенку особенно важно бывать на свежем воздухе, греться на солнце, взаимодействовать с живой природой. Гуляйте в парках и по берегам рек, в теплое время года принимайте солнечные ванны. Почаще проветривайте детскую спальню. Не забудьте о закаливании – обливаниях, обтираниях, ходьбе босиком в сезон.

Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет. Обзаведитесь велосипедами, играйте в футбол во дворе, катайтесь на лыжах, перекидывайтесь снежками. Если у ребенка точно нет аллергии на животных – заведите активную собаку, с которой можно будет гулять и заниматься.

