

## ***Иммунитет у детей***

Детей, которые не болеют, не существует. Но при большом количестве самых разных заболеваний на детей приходится почти исключительно болезни инфекционные.

Каждый человек встречается в своей жизни с огромным количеством микробов. И до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни — не избежать.

Но всегда найдется микроорганизм, от которого защиты нет. Поэтому болеют все — и дети, и взрослые. И совершенно не принципиально — болеть или не болеть. Важно, как болеть — насколько часто и насколько тяжело.

***Иммунитет*** — это способность организма защищать себя, это конкретная система организма, конкретные органы, синтезирующие совершенно определенные защитные вещества.

Работа этих самих органов во многом зависит от того, как и с какой нагрузкой трудятся другие органы, про которые мы знаем, видим, которые чувствуем. Защищать от всего, что для организма естественным не является: от вирусов и бактерий, от ядов, от некоторых лекарств. Мама должна знать, что у новорожденного почти такая же кровь, как и у его матери. Т.е. ребенок уже имеет врожденный иммунитет к тем инфекционным болезням, что перенесла мама. Однако это ненадолго, месяца на 3-4. Поэтому правильно воспитывать ребенка очень желательно с момента рождения, чтобы к 3-6 месяцам сделать его способным бороться с инфекционными болезнями.

Очевидно, что способность человека противостоять инфекциям определяется иммунитетом, выраженность которого определяется образом жизни. Врожденная или приобретенная недостаточность

иммунитета проявляется частыми болезнями.

Но важно другое: противоположные действия ( избыточная еда и тепло, ограничение двигательной активности) очень быстро приводит к угнетению иммунитета( частые инфекционные заболевания) или к неправильности иммунитета, т. е. вроде бы реагирует, но не так, как необходимо.

Поэтому, чтобы наш иммунитет работал как часы, проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, питайтесь правильно и ваш иммунитет скажет вам « Спасибо».