

Интервью с аллергологом-иммунологом Натальей Ломакиной: как помочь ребёнку войти в учебный год без потерь для здоровья

Сентябрь — время не только школьных линеек и букетов, но и традиционного сезонного спада иммунитета у детей. Смена режима, возвращение в коллектив, стресс от начала учёбы — всё это становится испытанием для детского организма. Что действительно работает для укрепления иммунитета, а что — лишь пустая трата денег и риск для здоровья? Об этом мы поговорили с **Натальей Николаевной Ломакиной**, аллергологом-иммунологом, педиатром Областной детской клинической больницы.

Три кита иммунитета: почему таблетки не решают всё

Разговор с врачом начинается с главного: почему дети в начале учебного года болеют чаще?

«Много разных факторов, плюс идет адаптация: 3 месяца ребенок отдыхал, и тут вдруг ему нужно ходить в школу. Действительно, это определенный стресс», — объясняет Наталья Николаевна. Стрессовые гормоны, по её словам, играют немаловажную роль в работе всех систем организма, и когда ребёнок воспринимает возвращение к учёбе как стресс, это может спровоцировать обострение хронических заболеваний.

Однако важно различать ситуации: первоклассник, впервые попадающий в незнакомый коллектив, и ученик, который возвращается в уже знакомую среду, переживают этот период по-разному.

Главный секрет крепкого иммунитета, по мнению врача, заключается не в чудо-препаратах, а в гармоничной работе нескольких систем организма, слаженная работа которых зависит прежде всего от образа жизни.

«Работа иммунной системы держится на трех китах. Это работа эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Безусловно, они должны работать слаженно. И тогда будет все хорошо», — подчёркивает Наталья Николаевна.

Именно поэтому подготовка к школе не должна ограничиваться последней неделей перед первым звонком.

«Чем более подготовленный ребенок придет в школу: налаженный режим дня, достаточный сон, сбалансированный рацион, тем лучше будет прогноз» — резюмирует иммунолог.

Еда как лекарство: что действительно должно быть в тарелке

Один из самых частых вопросов родителей — что давать ребёнку, чтобы он не болел. Многие мамы и папы начинают активно давать детям витамины за несколько дней до 1 сентября. Однако, по словам врача, такой подход бесполезен и не принесет ожидаемых результатов.

«Если вы начнете за неделю до школы ребенку давать усиленно витамины, это не сработает, для этого нужно время. Витамины-минеральные комплексы возможны для приема небольшим курсом, но отдельно, длительный прием витаминов и минералов необходим и допустим только в случае коррекции дефицита. За неделю и/или за две недели то, что у вас уходило в дефицит годами, вы не восполните», — предупреждает Наталья Николаевна.

Особое внимание стоит уделить сбалансированному рациону.

«Обязательно продукты животного белка, потому что это самый основной строительный материал каждой клеточки нашего организма, в том числе иммунных клеток, которые родители так часто хотят стимулировать различными иммуномодуляторами». К продуктам, содержащим животный белок, относятся: мясо, молочные продукты, яйца.

Что касается рыбы, то здесь, по словам врача, нет жестких требований. «При хорошей переносимости, да, это ведь тоже белок, кальций, фосфор», — поясняет она.

Однако от фастфуда и полуфабрикатов врач советует отказаться категорически. «Как аллерголог-иммунолог, я вам скажу четкое нет. Лучше вообще в рационе никогда не использовать, потому что пользы и здоровья эти продукты не несут, а лишь проблемы» — жестко заявляет Наталья Николаевна.

Важный нюанс, который часто упускают из виду, — йододефицит. Уральский регион, как и большая часть России, является эндемичной зоной по недостатку йода.

«Йод нам нужен всегда для нормальной работы щитовидной железы – важного органа эндокринной системы. Щитовидная железа — это основной регулятор деятельности всех органов и систем», — напоминает иммунолог.

Она рекомендует обратить внимание на препараты калия йодид, особенно если у ребёнка появились такие симптомы, как вялость, слабость и апатия по утрам.

Вакцинация, ошибки родителей и три бесплатных совета

Отдельная тема разговора — вакцинация. Многие родители сомневаются, стоит ли прививать ребёнка против гриппа в начале сентября, когда эпидсезон ещё не начался.

«Давайте логически представим, у нас с вами в конце октября, в ноябре начнется значительный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями в том числе гриппом, будете ли вы в это время прививать своего ребёнка? Нет, конечно. Именно поэтому прививочная кампания проводится заблаговременно, для того, чтобы успел выработаться иммунитет, и ребенок был готов к эпидсезону», — объясняет врач.

Она подчёркивает, что вся вакцинация регламентирована Национальным и Региональным календарём профилактических прививок. Если по каким-то причинам прививка была пропущена, ребёнка прививают в рамках вакцинации по индивидуальному графику.

Говоря о психосоматике и стрессе, врач отмечает, что самовнушение не может привести к первичному иммунодефициту — это целая группа врожденных нарушений, обусловленных генетической мутацией одного или нескольких генов. Однако хронический стресс вполне способен спровоцировать обострение хронической соматической патологии.

И, наконец, главное: топ ошибок родителей в погоне за крепким иммунитетом. По мнению Натальи Николаевны, на первом месте — бесконтрольный приём иммуномодуляторов. Не забывайте, что иммунная система — это очень сложный и слаженный механизм. Своими действиями вы можете спровоцировать нарушение баланса работы иммунной системы, как в сторону гиперактивности, так и, наоборот, истощения и подавления собственной защиты. Ребенок наоборот может начать чаще болеть.

Второй ошибкой врач называет бесконтрольный приём витаминов и БАДов. «Особенно БАДы, купленные на маркетплейсе. Я бы вообще не рекомендовала там покупать какие-то биологически активные добавки. То есть если и покупать, то только в аптеке, по рекомендации врача», — советует специалист.

Она приводит примеры из практики, когда у детей возникали высыпания и даже нарушения функции печени на фоне приёма сомнительных добавок.

А вот топ бесплатных и научно обоснованных действий для укрепления иммунитета, по версии иммунолога, выглядят так: **свежий воздух, сбалансированное питание, физическая активность, своевременная вакцинация.**