**Заметки об иммунитете или почему болеют любимые дети**

Комаровский Е.О.

Детей, которые не болеют, не существует. Но при очень большом количестве самых разных заболеваний на младенцев (детей первого года жизни) приходятся почти исключительно болезни инфекционные. И здесь нет ничего удивительного, поскольку грудной ребенок ведет естественный образ жизни - не ест острого и соленого, не ссорится с начальством, не употребляет алкоголь и т.д. Поэтому для него маловероятны инфаркты и инсульты, язвы желудка, бронхиальная астма, сахарный диабет и многое другое.

Никакими закаливаниями и образами жизни полностью предотвратить детские хвори нельзя. Каждый человек встречается в своей жизни с огромным числом микробов. А до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни - неизбежность. 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.

Значение слова "иммунитет" с чисто теоретических, медицинских позиций объяснить довольно трудно. Но для нашего с Вами взаимопонимания достаточно следующего: иммунитет - это способность организма защищать себя. Защищать от всего, что для организма естественным не является: от вирусов и бактерий, от ядов, от некоторых лекарств, от образующихся в самом организме ненормальностей (раковых клеток, например). Как это делается и что при этом образуется - пусть знают врачи.

Вы должны знать, что у новорожденного почти такая же кровь, как у его матери. То есть он уже имеет врожденный иммунитет к тем инфекционным болезням, что перенесла мама. Однако это ненадолго, месяца на 3-4, в крайнем случае, на 6 (при естественном вскармливании, разумеется). Поэтому правильно воспитывать ребенка очень желательно с момента рождения, чтобы к 3-6 месяцам сделать его способным бороться с инфекционными болезнями.

Не вызывает сомнения и тот факт, что на сам процесс формирования иммунитета влияет целый ряд врожденных факторов, зависящих как от состояния здоровья мамы и папы, так и от течения беременности. Взрослые, и это, к сожалению, типично, задумываются о детском иммунитете после того, как ребенок заболеет (по крайней мере, очень и очень маловероятно, чтобы, приступая к процессу зачатия, будущие родители думали именно об этом). Вывод однозначен - рассуждая в этой статье об иммунитете, мы будем исходить из того, что ребенок уже есть и не будем углубляться в подробности, на которые мы уже никак не можем повлиять.

Родители обязаны знать, что главной и совершенно уникальной отличительной чертой новорожденного является его способность приспосабливаться к условиям окружающей среды. Ребенок, которого Вы принесли из роддома, очень незначительно отличается по способностям отстаивать свое право на жизнь от точно такого же малыша, появившегося на свет где-нибудь в пещере много-много лет тому назад. Дети и до настоящего времени благополучно появляются на свет в юртах, чумах и вигвамах (пустынях, джунглях, горах, тайге, тундре и т.д.). Новорожденный мало чего боится, потому что ко всему может приспособиться, если ему немного помочь.

Когда же приспосабливаться не к чему (сытно, чисто, тепло, не дует и т.п.) - приспособительные системы просто отключаются. Если в течение первых двух-трех месяцев жизни Вы создадите для ребенка комфортные условия, то в дальнейшем существовать без таких условий ему будет очень и очень трудно.

А жизнь человеческая все-таки не очень коротка. И на пути Вашего малыша рано или поздно появятся сквозняки и лужи, жаркое солнце и мокрый снег с дождем, необходимость посещения детского сада (школы). Кто, оглянувшись по сторонам, может быть абсолютно убежден в том, что не придется нашим детям мерзнуть в окопах и стирать в проруби белье...

Очевидно, что способность человека противостоять инфекциям определяется иммунитетом, выраженность которого зависит, прежде всего, от образа жизни. Врожденная или приобретенная недостаточность иммунитета проявляется частыми болезнями и, что вполне резонно, порождает у родителей желание этот самый иммунитет улучшить - желание вполне естественное, особенно если уже успели растерять все то, что дала Природа новорожденному. В конце концов, ну растеряли, ну ушел поезд! Но надо же что-то делать!

Делать надо. А, для начала, знать, что стимуляторы иммунитета делятся на фармакологические и физиологические. Фармакологические - это конкретные лекарства, физиологические - это некоторые формы нормального (естественного, физиологического) образа жизни, позволяющие усилить иммунитет.

Общий жизненный тонус, общий уровень здоровья во многом определяется уровнем энергозатрат организма, нагрузкой на все основные системы - и легкие, и сердце, и сосуды и суставы и т.д. и т.п. - все это должно работать. Ну а если все работает, то включаются законы, очень близкие к техническим - на телегу реактивный двигатель не нужен, но при хорошем моторе вполне логичны и хорошие колеса. Короче говоря, иммунитет это не отвлеченное понятие. Это конкретная система организма, конкретные органы, синтезирующие совершенно определенные защитные вещества. И работа этих самых органов во многом зависит от того, как и с какой нагрузкой трудятся другие системы, про которые мы знаем, которые видим, которые чувствуем.

А теперь давайте задумаемся. На что ребенок тратит энергию?

на рост и развитие;

на двигательную активность;

на поддержание температуры тела.

Ну, что касается роста и развития, - на это мы особенно повлиять не можем (здесь больше гены, гормоны). Но двигательная активность! Почитать, или погулять? А поддержание температуры тела - одеть или не одеть?

И еще одна аналогия с техникой. Неправда ли глупо, заправить полный бак бензином и поставить машину в гараж на год. А напихать в ребенка еды и загнать в постель - это как?

Вот и получается, что естественных стимуляторов иммунитета всего три - голод, холод и физическая активность. Ни в одном из трех указанных направлений недопустим экстремизм - не надо сознательно морить ребенка голодом, заставлять бегать по 30 км в день и выгонять раздетым на мороз. Но более важно другое: противоположные действия (избыточные еда и тепло, ограничение двигательной активности) очень быстро приводят к угнетению иммунитета (частые инфекционные болезни) или к неправильности иммунитета, то есть, вроде бы реагирует, но не так, как надо (аллергические или инфекционно-аллергические болезни).

Но чем, скажите, проявляется в нашей стране любовь к детям? Да понятно чем - лучшая одежда, лучшая еда (и то и другое в достаточных количествах), самые красивые игрушки (нечего по улице мотаться, вон папочка, сколько денег на "Лего" угробил), а учеба - нам школы мало. Нам бы еще японский выучить да научиться играть на скрипке.

В целом, ответ на вопрос "Почему болеют любимые дети?" становится более-менее понятным. И будет вполне логично, если читатели воспримут настоящую статью не в качестве руководства к действию, а в качестве информации к размышлению.

Руководства к действию - у нас впереди и в достаточных количествах - "оставайтесь с нами"!