

# ЗОЖ, ДЕТИ И ИММУНИТЕТ



## **О связи образа жизни детей с их здоровьем, в том числе иммунитетом**

Часто мы ищем волшебную таблетку для укрепления иммунитета, но секрет крепкого здоровья ребенка не в аптечке, а в его ежедневных привычках. Иммунная система — это не отдельный орган, а сложная сеть, на которую напрямую влияет образ жизни.

Врачи заверяют: фундамент сильного иммунитета и здоровья в целом закладывается в детстве. И он строится на четырех главных «китах»:

### **1. Рациональное питание — «топливо» для иммунитета**

Пища — это не просто калории, это строительный материал для иммунных клеток.

**Разнообразие:** В рационе ежедневно должны присутствовать овощи и фрукты разного цвета (источник витаминов и антиоксидантов), цельнозерновые продукты (крупы, хлеб), качественные белки (мясо, рыба, бобовые) и полезные жиры (оливковое масло, авокадо).

**Ограничение «мусорной» еды:** Избыток сахара, фастфуда и сладких газированных напитков нарушает работу кишечника, где находится до 70% наших иммунных клеток.

**Режим:** Полноценные завтрак, обед, ужин и полезные перекусы помогают поддерживать стабильный уровень энергии и метаболизм.

### **2. Регулярная физическая активность — «тренировка» для всего организма**

Гиподинамия — бич современного детства.

**Физическая активность:**

- улучшает кровообращение, позволяя иммунным клеткам быстрее добираться до «очага инфекции»;
- снижает уровень стресса;
- способствует здоровому сну.

**Рекомендация ВОЗ:** не менее 1 часа умеренной и интенсивной физической активности в день для детей и подростков. Это могут быть прогулки, игры на свежем воздухе, спортивные секции, танцы.

### **3. Здоровый сон — время «перезагрузки» иммунитета**

Во сне организм не отдыхает, а активно работает: восстанавливается, растет и производит важные для иммунитета белки — цитокины.

**Дошкольники:** 10 – 13 часов сна.

**Школьники 6 – 13 лет:** 9–11 часов сна.

**Подростки:** 8 – 10 часов сна.

Недостаток сна делает ребенка более уязвимым перед инфекциями.

### **4. Благоприятная психологическая обстановка — защита от «невидимого» стресса**

Постоянный стресс (ссоры в семье, перегрузки в школе, проблемы со сверстниками) подавляет иммунную реакцию. Гормон стресса кортизол напрямую угнетает активность иммунных клеток.

Поддержка и любовь — лучшие иммуномодуляторы. Проводите время вместе, разговаривайте, слушайте и поддерживайте ребенка.

#### 5. Профилактическая вакцинация

Это эффективный и научно доказанный способ защиты от многих опасных инфекционных заболеваний.

Как это работает? Вакцина «знакомит» иммунитет с ослабленным или убитым возбудителем болезни, не вызывая самого заболевания. В ответ организм вырабатывает специфические антитела и формирует клетки памяти.

Результат: Когда организм встречается с реальной инфекцией, он уже во всеоружии и может дать быстрый и мощный отпор, не допустив развития болезни или перенеся ее в легкой форме.

Надежность: Вакцинация — это не просто «одна прививка». Это создание надежного, индивидуального щита для ребенка и коллективного иммунитета для общества, защищающего тех, кто не может быть привит по медицинским показаниям.

Что ослабляет иммунитет ребенка?

Частое и бесконтрольное использование антибиотиков (их необходимо применять только по назначению врача!).

Пассивное курение.

Отсутствие режима дня.

Дефицит свежего воздуха и физической активности.

Здоровье ребенка — это не разовая акция, а ежедневный труд, в котором наша с вами, уважаемые родители, роль первостепенна. Не существует одного волшебного средства. Только комплексный подход к образу жизни станет лучшей инвестицией в крепкий иммунитет и счастливое будущее ваших детей.

Будьте здоровы!

С уважением и заботой,

Врачи Областного центра общественного здоровья  
и медицинской профилактики.

Больше об особенностях здоровья детей читайте на официальном портале Минздрава России о вашем здоровье:  
<https://www.takzdorovo.ru/roditelyam/deti/>