

detkityumen.ru

"У ребенка слабый иммунитет". Что не так с этим утверждением — объясняет иммунолог

"У него просто слабый иммунитет", "после болезни иммунитет упал" — современные врачи уже миллион раз говорили, что такие утверждения не имеют под собой оснований. Но мы все равно постоянно слышим их на детских площадках, а порой даже от педиатров в поликлиниках. Чтобы раз и навсегда разобраться с теорией, поговорили с главным внештатным детским иммунологом министерства здравоохранения Московской области и членом экспертного совета фонда "Подсолнух" профессором **Андреем Продеусом**.

Как устроен иммунитет

Иммунная система отвечает за способность организма поддерживать гомеостаз (свойство живого организма сохранять относительное динамическое постоянство внутренней среды. — Прим. ред.). Одна из главных функций иммунной системы — умение распознавать своё и чужое.

У иммунной системы есть два центральных органа

Костный мозг, где рождаются все клетки иммунной системы. О существовании этого органа знают многие. Тимус, или вилочковая железа, — это второй орган. У детей он работает активно, а у взрослых его активность значительно снижена. Это орган, который есть у многих видов животных, в котором происходит созревание, дифференцировка и иммунологическое "обучение" Т-клеток иммунной системы. Существуют центральные и периферические органы иммунной системы. В центральных органах клетки как бы получают образование — диплом, скажем так, о среднем образовании. И если они плохо учились и вышли на периферию органы без него, то они нам в жизни не помогут, они не смогут осуществлять специализированную функцию по защите нас от вирусов, бактерий, раковых клеток.

Факторы возникновения "плохо подготовленных" клеток

Во-первых, это генетические нарушения ("поломки") — то, что мешает клеткам правильно пройти путь развития от начала до конца. То есть клетка может существовать, но у нее не образовались, например, специальные рецепторы, которые могут хватать или распознавать врагов или антигены, или нет достаточной активности.

Во-вторых, это так называемые приобретенные дефекты, или их называют ещё "вторичные дефекты". Например, вследствие определенной терапии препаратами, которые подавляют деятельность костного мозга, иммуносупрессивными препаратами. То есть проблема может быть как в количестве тех клеток, которые нас должны защищать, так и в их качестве.

О "слабом" иммунитете

В начале осени люди особенно часто говорят врачу-иммунологу две фразы: "Доктор, я хочу пролечить все вирусы" и "У нас упал иммунитет".

Но что вообще значит слово "болеть"? Когда мы заболеваем, у нас поднимается температура. Иногда болезнью называют насморк или больное горло. Все это значит, что враги — вирусы или бактерии — пришли на нашу территорию и организм начал на них реагировать. С позиции иммунолога скажу: если у человека красное горло,

насморк и даже повышение температуры, то это значит, что его иммунитет работает.

Если иммунный ответ слишком сильный, на любое, даже небольшое количество вирусов и бактерий, организм реагирует выраженным воспалением. Родитель считает, что вот, это и есть болезнь. А это, по сути, просто момент, когда организм ребенка пытается устраниить возбудителя и не пропустить его дальше.

И да, даже человек с самым замечательным иммунитетом при встрече с огромным полчищем вирусов и бактерий все равно, скорее всего, будет иметь клинические проявления болезни — это нормально.

Если бы новорожденный ребенок или ребенок первого года жизни имел такой же иммунный ответ, как взрослые люди, он бы постоянно находился в состоянии воспаления. После почти стерильной материнской утробы он приходит в мир, где есть миллионы, миллиарды вирусов и бактерий. И его иммунный ответ в этот момент природа продумала так, чтобы он имел время адаптироваться к внешним возбудителям, познакомиться с ними, но имел при этом дополнительную защиту.

Фото: Alexander Volke / Shutterstock / Fotodom

Почему дети часто болеют в саду и школе

Родители часто говорят о том, что их дети начинают болеть, только когда попадают в детский сад. Так происходит потому, что до похода туда дети находятся в микросоциуме семьи, где все уже давно обменялись бактериями. Когда дети пошли в детский сад, их иммунитет должен приспособиться ко всему тому многообразию, что принесли другие. Пока дети из группы не поменяются всеми игрушками, носками, платками, расческами, они не перестанут болеть. Кто-то будет реагировать более активно, кто-то менее активно.

В принципе, есть дети, которые как бы не болеют

На любом форуме найдутся с мамы, которые с гордостью говорят: "Мы ни разу не болели". К сожалению, есть определенные закономерности и у такого типа иммунного ответа — точнее, его отсутствия. Если в конце концов такие дети заболевают, они обычно болеют тяжелее, чем те, кто периодически болел начиная с раннего возраста.

В этом есть и еще одна сермяжная правда: родителям, которые не имеют опыта общения со своим больным ребенком, будет тяжело пережить самую первую болезнь, особенно если она будет протекать тяжело.

Шесть-семь лет назад иммунологи Москвы закончили достаточно длинное исследование. Они изучали, как часто болеют дети, когда переходят из детского сада в школу. Это же тоже один из критических периодов жизни. В Москве существуют образовательные организации, где объединены детские сады и школы, там автоматически из старшей группы детского сада по месту жительства дети переходят в первый класс школы.

А есть школы, где первоклассники еще не притерлись друг к другу, их вирусы и бактерии тоже не знакомы. До конца октября не заболевает только 1/3 такого класса: остальные дети заболевают с клиническими проявлениями. Причина такой статистики именно в том, что дети встречаются с новыми для них заболеваниями.

Зачем детям витамины и добавки

К сожалению, некоторые дети недополучают витаминов и микроэлементов из пищи из-за того, что их рацион часто ограничен. Дети любят однотипные продукты и отказываются есть разнообразную пищу. В этом случае для поддержания уровня тех или иных витаминов врач может назначить лекарственные препараты, чья клиническая эффективность была доказана.

Например, во время пандемии коронавируса было существенно пересмотрено значение витамина D. Если раньше его прописывали в основном для профилактики рахита, то сейчас его роль как активного иммунного компонента стала абсолютно очевидна. Без нормального его уровня клетки очень ленивые.

Прекрасные исследования за последние годы провела профессор Ирина Николаевна Захарова. Она много сделала для того, чтобы люди поняли: профилактическая доза витамина, которую ребенок должен получать в сутки, составляет не 400 единиц (как рекомендовали раньше), а 1000.

Витамин D вырабатывается, когда человек находится на солнце. А мы с вами живем северней 43-й и 42-й северной широты — это говорит о том, что как минимум 70% населения России имеют сниженный уровень витамина D. И поддерживать этот уровень приходится при помощи аптечных препаратов витамина D.

Второй компонент, в роли которого тоже ошибались, — железо. Все знают, что 99% железа идет на формирование гемоглобина. Но у человека может быть латентный дефицит железа — гемоглобин при нем будет в норме (потому что организм направляет все на его производство), а так называемое депо железа, то есть его запасы в организме, при этом окажутся истощены. А атомы железа нужны в том числе для активации провоспалительных клеток, которые отвечают на инфекцию. То есть нормальный уровень железа тоже способствует хорошему иммунитету.

Многие наши дети не едят достаточно мяса, рыбы и чаше, например, употребляют в пищу сосиски с невысоким содержанием мяса (хотя детские сосиски по ГОСТу имеют высокое содержание мяса, а пониженное — крахмала, соли и всего остального). Одна из проблем, которая появляется в таком случае, — тот самый латентный дефицит железа. И в данном случае по результатам анализов врач может назначить ребенку прием препарата железа — в определенной дозировке и на определенный срок.

Иногда врачи могут рекомендовать БАДы, которые продаются на маркетплейсах. Но с ними есть сложность. Несмотря на то что некоторые из них сравнимы по эффективности с лекарственными препаратами, а иногда даже превосходят их, подавляющая часть БАДов не имеет доказанной эффективности и не проходила клинических испытаний. Врач может назначать — то есть выписывать рецепт — только препараты, зарегистрированные как лекарственные средства. А вот рекомендовать может все что угодно: диету, сон, БАДы.

Когда стоит идти к иммунологу

Для исследования ситуации с иммунитетом иммунологу важно не количество заболеваний, а их качество. Нормальным количеством эпизодов болезней в год для ребенка, посещающего детский сад, на самом деле считается 8–10 раз. Вопреки расхожему мнению, что норма — 3–4 раза в год.

Это миф пришел из середины 80-х годов. Тогда в Центре здоровья детей были установлены критерии диспансерного учета детей в поликлиниках. И 3–4 раза в год считалось нормой для 1–2-й групп здоровья. Это было не количество болезней, которым нужно переболеть в год, а определенный показатель того, сколько болеют дети конкретных групп.

Неорганизованный (не посещающий ни детский сад, ни школу. — Прим. ред.) ребенок имеет право болеть до 9 раз в год, организованный — до 18. Вопрос состоит в наличии осложнений от этих заболеваний. Более 2–3 бактериальных инфекций, которые требуют обоснованного назначения антибиотиков, все-таки требуют обращения к врачу с последующим лечением. Это красный флаг.

Еще один красный флаг таковой. Допустим, человек болеет, ему дают таблетированные формы антибиотика — эффекта они не оказывают. Тогда он переходит на инъекционные. И только после этого выздоравливает. Это говорит о том, что стандартная терапия не имеет того эффекта, который должен быть, а значит, необходимо обратить внимание на состояние иммунитета.

Итак, на что нужно обращать внимание, чтобы понять, когда стоит посетить иммунолога? На характер, длительность заболевания, длительность терапии и способность организма отвечать на стандартную терапию, а не просто на частоту заболеваний.

Когда нужны антибиотики и вредны ли они

Антибиотик — лекарство, правильно подобрать которое может только врач. Иметь дома антибиотики не запрещено, но их назначение, доза и курс — это вопрос медицинский, врачебный. Если у нас, врачей, есть обоснование для назначения антибиотиков, значит, нам известно о проявленном бактериальном инфекционном процессе, течение которого надо контролировать. При вирусных инфекциях, даже при очень высокой температуре, антибиотики не назначают: они тут никак не помогут.

Антибиотики не безобидные лекарства. Но мы же не из-за здоровой жизни их назначаем

Мы назначаем их конкретно для лечения, для того, чтобы получить эффект, потому что иначе иммунная система может не справиться, и это будет печально. Понятно, что для микробиоты человека антибиотики не полезны — на своем пути они могут убить и ее. Но здесь стоит вопрос, что страшнее: остаться совсем без лечения или вылечиться, но иметь некоторую побочку.

Безобидных лекарств вообще не существует. Если написано, что лекарство не имеет побочных эффектов, может быть, у него и позитивных-то эффектов нет. Ни одно эффективное средство никогда не работает только в одну сторону, медаль всегда имеет две стороны.

Лето — шанс "повысить" иммунитет?

Лето надо использовать для того, чтобы отработать здоровый, нормальный режим с нормальной физической активностью и пищевым рационом. В это время человека извлекают из активной вирусной и бактериальной городской среды. Для детей — сады, кружки, школа — это места, где они постоянно встречаются с возбудителями и их организм вынужден с ними бороться.

Какие привычки важно выработать летом (а потом поддерживать круглый год):

1. Соблюдать режим

У нашего организма есть циркадные ритмы: в определенное время что-то работает, что-то отдыхает, что-то восстанавливается. Есть времена, когда появляются новые иммунные клетки — это примерно с 11 вечера до 3 ночи. Если ребенок лег спать не вовремя, если у него нет режима, то это не очень хорошо для его иммунной системы. Да, это не отражается моментально: сегодня ты не лег вовремя — завтра заболел. Но при нарушенном режиме возможность противостоять количеству или качеству вирусов становится хуже.

2. Рациональное, разнообразное питание

Важно понимать, что метаболический синдром (одним из его признаков является ожирение), к сожалению, делает иммунные клетки более ленивыми. А когда они ленивы, они не борются так, как надо: ожиревшие клетки атакуют бактерии и вирусы значительно хуже и слабее. А для иммунитета важно не столько количество клеток, сколько их эффективность здесь и сейчас.

Если прямо сейчас к нам пришел вирус, бактерия, то через полчаса возбудителей будет в 2 раза больше, они размножатся. Атаковать надо сейчас, контролировать надо сейчас, а если приходят ленивые клетки, точнее приползают медленно, ответ тоже будет замедленный.

3. Правильный отдых

Старое советское правило, что отдыхать (особенно в другой климатической полосе) надо 21 день, было не просто так придумано. В эти дни входит время адаптации, а потом время, когда ты действительно отдыхаешь, и время, когда ты закрепляешь результат отдыха. Но кто из нас помнит, когда он последний раз отдыхал 21 день подряд?

4. Внимание к гигиене

На южных курортах и на море увеличиваются риски кишечных инфекций. Есть еще другая вещь, известная под названием "диарея путешественников" — ее может вызывать смена воды, смена привычного типа питания и так далее. Поэтому правило про регулярное мытье рук, фруктов и ягод и вообще про соблюдение личной гигиены летом никто не отменял.

Итог: нормальное питание, нормальный сон, отсутствие ожирения или избыточного веса, гигиена — вот банальные вещи, которые нужны для поддержания иммунитета.

<https://mel.fm>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5575/