



ШКОЛА — МЕСТО ЗНАНИЙ, А НЕ ВИРУСОВ

ЛЮБОВЬ КЛЮЕВА,
ФОТО ИЗ АРХИВА ТАТЬЯНЫ КУЗНЕЦОВОЙ

Школа — это место, где ребёнок приобретает знания, новый опыт и новых друзей. Но осенью родители нередко получают вместе с этим и бесконечную цепочку болезненных: насморк, кашель, температура, снова школа — и снова болезнь. Можно ли сделать так, чтобы ребёнок ходил в школу прежде всего за знаниями, а не за инфекциями? Об этом редакция попросила рассказать практикующего врача-педиатра и нутрициолога 2-й детской поликлиники филиала «Костинский» Татьяну Кузнецову.



ТАТЬЯНА КУЗНЕЦОВА

• Практикующий врач-педиатр и нутрициолог 2-й детской поликлиники филиала «Костинский»

— Татьяна Сергеевна, чем чаще всего болеют школьники осенью и почему?

— Осенью меняется сразу несколько условий. После каникул дети снова проводят много времени в закрытых помещениях, тесно контактируют друг с другом, пользуются общими предметами. При этом меняется режим сна, питания, возрастает учебная нагрузка, стрессы, эмоциональные переживания.

Конечно, полностью исключить болезни невозможно, да это и не нужно. Ребёнок сталкивается с большим количеством вирусов, бактерий, грибов и других частиц, чужеродных для организма, и иммунная система постепенно учится с ними справляться. Но снизить риск инфекции и особенно проявления осложнений вполне реально, и это является главной задачей в медицине.

Большинство осенних заболеваний у школьников — это острые респираторные вирусные инфекции (сюда относятся группа ОРВИ неясной этиологии, грипп, COVID-19 и другие вирусные инфекции дыхательных путей).

Именно поэтому задача родителей — не искать средство, которое никогда не даст ребёнку заболеть, а выстроить несколько работающих защитных привычек.

— Что действительно помогает?

— Первое — вакцинация. Это одна из наиболее эффективных мер профилактики инфекций, против которых существуют вакцины. В первую очередь осе-



ню стоит проверить, соответствует ли прививочный статус ребёнка национальному календарю, и обсудить с педиатром вакцинацию против гриппа.

Да, вакцина от гриппа не защищает от всех штаммов, но значительно снижает вероятность серьёзных осложнений в виде пневмоний, синуситов, отитов, миокардитов, поражения почечной ткани и т.д. Для детей вакцинация против гриппа проводится ежегодно.

Второе — обычная гигиена — без фанатизма. Ребёнку важно уметь правильно мыть руки: с мылом и водой не менее 20 секунд, особенно после туалета, перед едой, после прогулки и при возвращении домой. Если воды и мыла нет, можно использовать антисептик для рук с содержанием спирта не менее 60%.

Также важно научить ребёнка кашлять и чихать не в ладони, а в салфетку или сгиб локтя.

И ещё один простой, но недооценённый фактор — свежий воздух. Регулярное проветривание помещений снижает концентрацию инфекционных частиц в воздухе. Поэтому прогулка после школы — это не потерянное время для уроков, а часть здорового режима.

Третье — движение и сон.

Физическая активность — не только про спорт и красивую осанку. Для детей 5—17 лет ВОЗ рекомендует в среднем не менее 60 минут умеренной или высокой физической активности в день. Это может быть спорт, активная прогулка, велосипед, игры во дворе — обязательно тренировка в секции.

Не менее важен сон. Детям 6—12 лет необходимо примерно 9—12 часов сна

в сутки, подросткам 13—17 лет — 8—10 часов.

Иногда лучший препарат для иммунитета — это не баночка с таблетками, а ребёнок, который вовремя лёг спать.

— Правда ли, что витамин С защищает от простуды?

— Это один из самых распространённых мифов.

Но витамин С действительно необходим организму, и в работе иммунной системы он однозначно играет не последнюю роль.

Однако идея: чем больше витамина С, тем меньше ребёнок будет болеть — научными данными не подтверждается.

— Имеет ли значение форма приёма витамина С?

— Так, липосомальная форма витамина С считается наиболее усвояемой и помогает немного сократить продолжительность и выраженность симптомов простуды у некоторых людей, однако приём больших доз после появления первых симптомов не является надёжным способом лечения.

Поэтому вместо покупки мегадоз витамина С разумнее ежедневно включать в рацион овощи, ягоды, фрукты и другие его естественные источники.

— А витамин D осенью нужен, если летом ребёнок много был на солнце?

— Здесь ответ не может быть одинаковым для всех детей.

Он действительно необходим для здоровья костей и нормальной работы иммунной системы.

Витамин D рекомендован с возраста от 1 месяца жизни в дозировке 1000 МЕ/сутки. Но вопрос дополнительного при-

ёма зависит от концентрации витамина D в крови, а также от возраста, питания, пребывания на солнце и даже работы желудочно-кишечного тракта.

Важно понимать: витамин D — не лекарство от ОРВИ. Современные данные не позволяют обещать, что приём больших доз витамина D защитит ребёнка от простуд.

Поэтому я не советую родителям самостоятельно назначать ребёнку высокие дозировки. Если есть сомнения, стоит обсудить профилактическую дозу с педиатром.

— Что положить школьнику в осеннюю тарелку?

— Не существует продукта, который «включает иммунитет». Организму нужен не суперфуд, а разнообразное питание и самое главное наличие завтрака в рационе каждого ребёнка:

- овощи и фрукты разных цветов;
- ягоды — свежие или замороженные;
- цельнозерновые продукты и крупы;
- источники белка: мясо, рыба, птица, яйца, бобовые;
- кисломолочные продукты — при их хорошей переносимости;
- орехи и семена в подходящей возрасту форме;
- достаточное количество жидкости.

Отдельно я бы сделала акцент на питьевом режиме (пить чистую воду из расчёта 30 мл/кг веса ребёнка).

Школьнику сложно хорошо учиться и восстанавливаться, если его рацион состоит преимущественно из сладких перекусов и быстрых углеводов.

— Можно ли поднять иммунитет иммуномодуляторами?

— Вот здесь особенно важно не подменять медицину рекламой.

Иммунитет — сложная система, которую невозможно просто «подкрутить» таблеткой. Для большинства здоровых детей нет доказанного универсального препарата, который позволял бы существенно повысить сопротивляемость всем инфекциям.

Если ребёнок болеет очень часто, тяжело, необычно долго восстанавливается или инфекции постоянно сопровождаются осложнениями, задача врача — не просто назначить очередной иммуномодулятор, а разобраться, почему это происходит.

И, наконец — главный совет родителям! Здоровье школьника формируется не одной таблеткой и не одним продуктом. Это ежедневная система: вакцинация по показаниям, сон, движение, полноценное и разнообразное питание, свежий воздух, гигиена и разумное отношение к болезням.

И ещё одна важная привычка: не отправлять ребёнка в школу с температурой и выраженными симптомами инфекции только потому, что контрольная. Иногда несколько дней восстановления дома — лучший способ не получить осложнения самому и не заразить половину класса.

Наша цель не в том, чтобы ребёнок вообще никогда не болел.

Наша цель гораздо реалистичнее: чтобы он рос, учился, двигался, общался и переносил большинство обычных инфекций без ненужных лекарств и осложнений.

А школа пусть остаётся местом, куда ребёнок приходит за знаниями, а не за новым вирусом.