

Почему дети часто болеют зимой



Зима – это период, когда защитные функции организма ослабевают под воздействием ряда негативных факторов.

Световой день становится короче, уменьшается выработка витамина Д, да и в целом не хватает полезных веществ, которые организм получал из свежих фруктов и овощей в теплое время года.

Кардинальные изменения происходят в работе иммунной системы организма, ведь под воздействием низких температур он становится уязвим к различным вирусам. Если взрослый человек имеет достаточный иммунитет и способен справиться с этим, то у ребенка защитные силы еще недостаточны. Ему сложнее сопротивляться вирусам.

Кроме того, с началом учебного года ребята вынуждены много времени проводить в закрытых помещениях с большим количеством сверстников, что становится дополнительным фактором всплеск инфекционных заболеваний.

Поэтому так часто зимой дети болеют ОРВИ (острой респираторной вирусной инфекцией)¹. Основная задача родителей – уберечь своего ребенка от болезни и предупредить развитие возможных осложнений. В этой статье мы расскажем, как это сделать.

Причины частых простуд зимой

Осенью и зимой температура окружающей среды накладывает большой отпечаток на рост заболеваемости. Научно доказано, что при снижении

температуры и повышении влажности выживаемость вирусов, вызывающих простудные заболевания, становится выше. Поэтому этот фактор – одна из причин того, почему люди зимой болеют чаще.

Однако причин, по которым увеличивается количество случаев детских ОРВИ и других ОРЗ (острых респираторных заболеваний), больше.

Значительную роль в работе иммунитета играет витамин Д, концентрация которого в организме существенно снижается в зимнее время. Это происходит из-за сокращения дня и дефицита солнечного света. Также по причине постоянного холода и серости вокруг снижается выработка гормона счастья – серотонина. Из-за него выше риск развития стрессов, которые ведут к снижению защитных функций иммунитета.

С приходом морозов детей уже не так тянет гулять на улице, при этом увеличивается время нахождения в замкнутых пространствах. В школе и детском саду ребята больше играют и занимаются внутри своей группы или класса, тесно контактируя друг с другом. При отсутствии личного транспорта родители выбирают общественный, где возрастает количество контактов с носителями респираторных инфекций. Все это создает благоприятную для распространения вируса обстановку.

Еще один фактор, оказывающий влияние на иммунитет – качество воздуха. Зимой отопление в квартирах работает на полную мощность, что приводит к излишней сухости воздуха. Из-за этого происходит пересыхание слизистой оболочки носа, а это один из первых защитных барьеров, препятствующий попаданию возбудителей инфекций дыхательных путей в организм.

Также в сухом воздухе патогенные агенты передаются быстрее. Принцип действия тут такой: если больной человек кашляет или чихает в помещении с влажным воздухом, то вирусы, попадая во влажную среду, опускаются вниз. Если же воздух сухой, то они ускоряются и быстрее достигают своей цели. Но здесь важен баланс – при избыточной влажности некоторые вирусы дольше сохраняются на поверхностях, что также повышает риск заражения.

Еще надо учитывать риск переохлаждения. Проводить много времени на улице полезно для организма, но для этого важно подбирать правильную одежду: она должна быть теплой и в то же время хорошо вентилируемой, чтобы тело сильно не потело.

Пусть переохлаждение и не связано напрямую с заражением ОРВИ, так как это вирусные заболевания, оно может сказаться на состоянии иммунитета. Если вспотевшего ребенка продует зимой на улице порывом холодного ветра, его организм бросит все силы на восстановление нормального температурного баланса. И в это время ослабленную иммунную систему легко обойдут респираторные вирусы, что и приведет к заболеванию.

Итак, причины, по которым человек часто болеет зимой, особенно в дошкольном и школьном возрасте:

- большое скопление людей в школах и детсадах;
- холодный воздух на улице;
- сухой воздух в помещении;
- сезонное ослабление иммунитета из-за дефицита витаминов.

Чем чаще всего болеют дети в холодное время года

По статистике, каждый второй ребенок на приеме у педиатра имеет признаки острого респираторного заболевания². Детский иммунитет еще только формируется, потому не может полноценно противостоять вирусам, особенно в зимний период.

Естественно, практически каждый родитель хочет как можно лучше защитить своего ребенка от болезней. Чтобы не пропустить их начало, важно знать, чем болеют зимой дети, какие признаки характерны для разной патологии.

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция

Это самая распространенная болезнь в детском возрасте в холодное время года. Причиной заболевания становятся вирусы, передаваемые воздушно-капельным или контактно-бытовым путем. Вызванная вирусами острая респираторная инфекция обычно имеет следующие симптомы:

- Насморк.
- Кашель.
- Покраснение горла и боль при глотании.
- Общее недомогание.
- Повышение температуры тела.

При появлении признаков ОРВИ необходимо обращаться к специалисту. Желательно, чтобы ребенок оставался под его наблюдением до полного выздоровления.

В отсутствии осложнений заболевание проходит за 1–2 недели. Хотя кашель и насморк зимой даже без других признаков простуды могут оставаться еще некоторое время.

Диарея

Расстройство стула встречается у детей зимой значительно чаще, чем летом. Это связано с тем, что вызывающий желудочные расстройства ротавирус в холодном воздухе чувствует себя более комфортно и быстрее передается от человека к человеку. При своевременном начале лечения заболевание проходит за неделю.

Чаще всего ротавирусная инфекция поражает детей в возрасте от 3 месяцев до 2 лет.

Грипп

Относится к острым респираторным инфекционным заболеваниям, его вызывает одноименный вирус.

Детский иммунитет слаб, а данный патоген очень заразен, да еще постоянно мутирует, что и приводит к периодическим вспышкам гриппа в образовательных учреждениях.

Его характерные симптомы:

- Слабость.
- Ломота в костях и мышцах.
- Отсутствие аппетита.
- Лихорадка (температура тела быстро поднимается до 38 °С и выше).
- Понос.

Лечение гриппа необходимо начинать как можно раньше, так как это серьезное заболевание способно вызвать тяжелые последствия. Под контролем специалиста и при своевременной адекватной терапии болезнь отступает за 1–2 недели.

Как защитить ребенка от простуды зимой

У многих родителей возникает резонный вопрос – как защитить своего ребенка в холодное время года от различных вирусных заболеваний, как не болеть зимой? Основная мера – профилактика, ведь проще предотвратить болезнь, чем потом бороться с ее последствиями.

Профилактическая прививка в настоящее время имеется только от одного вида ОРВИ – гриппа. Вакцинация проводится ежегодно, поскольку этот вирус склонен быстро мутировать: выработанный иммунитет от одного варианта может не спасти от заражения другим.

Для профилактики и лечения простудных заболеваний специалисты также могут рекомендовать применение лекарственных средств. Например, препарат Анаферон детский.

Таблетки для рассасывания Анаферон детский используют в качестве средства профилактики, а также для лечения гриппа и других ОРВИ. Средство показано для приема детьми старше 1 месяца. Оно не требует запивания, имеет приятный вкус и хорошо рассасывается во рту.

Препарат воздействует на выработку интерферона гамма, этот белок усиливает иммунную систему ребенка. Увеличивается количество и качество работы задействованных в защите организма клеток. Они лучше распознают и уничтожают попавшие в организм вирусы.

Прием препарата Анаферон детский в таблетках для рассасывания для профилактики ОРВИ может продолжаться 1–3 месяца по схеме, которая указана в инструкции к препарату.

Полезные советы, как не заболеть зимой и снизить риск развития ОРВИ:

- Ежедневно гулять с ребенком на свежем воздухе, но при этом следить, чтобы он был одет по погоде.
- Ограничить контакты ребенка с возможными носителями вирусов, также стоит избегать массового скопления людей, особенно в период вспышек респираторных инфекций.
- Необходимо ежедневно производить влажную уборку жилых помещений, проветривать комнаты, особенно ту, где ребенок спит.
- Сбалансировать рацион ребенка, включить в него продукты, насыщенные витаминами и другими полезными веществами.