

25.09.2019 13:30 [Алексей Седов](#) Примерное время чтения: 6 минут

Меньше болеешь — лучше учишься. Как укрепить иммунитет школьника?



Бесконечные пропуски в школе неизбежно приводят к плохой успеваемости. [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



Часто с первой осенней простуды начинается череда ОРЗ, продолжающаяся весь учебный год. Некоторые школьники пропускают из-за этого занятия практически каждый месяц.



По данным статистики, таких детей в классе обычно бывает от 10 до 25 процентов. Но нередко исследователи приводят и более страшные цифры — 65-75 процентов. Врачи выделяют их даже в специальную группу — ЧБД (часто болеющие дети). Как правило, у них нет хронических заболеваний органов дыхания, но одна острая простуда у них

практически переходит в другую. И это не обострение хронического фарингита, ларингита, тонзиллита или ринита, а новое остро возникшее заболевание — как правило, ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция), реже — бактериальная инфекция.

Слабая защита «входных ворот» у детей



Учеба еще только началась, а ребенок уже дома на больничном с температурой?

Фото: Shutterstock.com



Почему простудные инфекции так часто встречаются именно у учеников начальной школы? Это происходит потому, что у них ещё не полностью созрела иммунная система, особенно — местный иммунитет. Речь о слизистых оболочках, выстилающих дыхательные пути (носа, ротоглотки и др.), которые являются «входными воротами» инфекции. Поэтому


вирусы и бактерии легко проникают в дыхательные пути, вызывая частые простудные инфекции.

А если учесть, что в школах в простудный сезон обсемененность возбудителями респираторных болезней возрастает в 2-3 раза и дети в классах легко ими делятся друг с другом, частые и повторяющиеся заболевания закономерны.


Профилактика простудных инфекций



полноценный сон



прогулки без переохлаждения





исключение переутомления и перевозбуждения, закаливающие мероприятия

Организация рационального режима дня




мытьё рук с мылом не реже 4-5 раз в день





изоляция ребёнка от больных простудой, частые проветривания помещений




Полноценное питание



ежегодная вакцинация против гриппа + неспецифическая профилактика (от вирусов и бактерий)



сбалансированное по белкам, жирам и углеводам питание + витамины и минералы

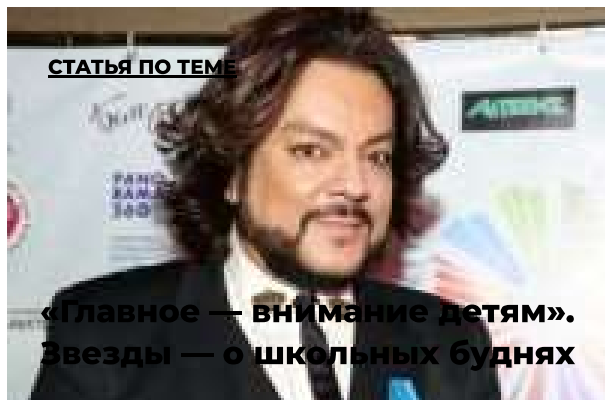
Исмиген
РУ № ЛП-002210-240214

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

Нажмите для увеличения

Готовьте сани летом

Бесконечные пропуски в школе неизбежно приводят к плохой успеваемости. Мамам часто приходится брать больничный по уходу за ребенком, что негативно скажется на семейном бюджете. А если так продолжается из года в год, то это может серьезно отразиться и на здоровье ребенка, и на его успеваемости. На фоне частых простуд у детей могут сформироваться хронические заболевания дыхательных путей — бронхиальная астма, бронхит, синусит (воспаление придаточных пазух), тонзиллит (воспаление глоточных миндалин), отит (воспаление уха) и т. д. Кроме того, из-за частых и долгих пропусков ребёнку будет сложнее усваивать школьную программу и успешно учиться дальше.



Как помочь ребенку избежать такого простудного сценария? Прививка от гриппа, которую нужно делать каждый год, не поможет от других респираторных возбудителей, так как она создает специфический иммунитет только против вируса гриппа. Но оказывается, есть возможность создания универсального иммунитета, который одинаково

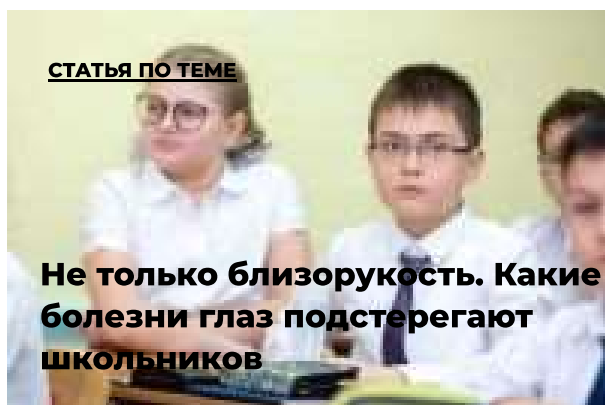
хорошо отражает вторжение как вирусов, так и бактерий. Таким действием обладает препарат **Исмиген***. Он укрепляет «входные ворота» инфекции, усиливая местный иммунитет. Повышает выработку лизоцима — вещества на слизистых дыхательных путях, которое «убивает» вирусы и бактерии. **Исмиген** также усиливает и общий иммунитет, стимулируя в организме выработку интерферона и антител, что позволяет реже болеть и быстрее выздоравливать, а в результате помогает ребёнку лучше учиться.



Прививка от гриппа, которую нужно делать каждый год, не поможет от других респираторных возбудителей, так как она создает специфический иммунитет только против вируса гриппа. Фото: Shutterstock.com

Достаточно одной таблетки

Исмиген разрешен детям с 3 лет, но принимать его стоит не только ученикам начальной школы, но и старшеклассникам, а также их родителям. Это препарат для всей семьи, который помогает защититься от простудных заболеваний в течение всего сезона холодов — с сентября по март. **Исмиген** подходит и для лечения, и для профилактики респираторных инфекций. Для профилактики его нужно принимать по 1 таблетке в день (под язык) на протяжении 10 дней. Потом сделать перерыв на 20 дней и повторить такой курс ещё 2 раза.



Для лечения **Исмиген** достаточно принимать один раз в сутки в течение 10 дней.

Лекарство реально может вернуть в семью покой и счастье. Ведь родители очень тяжело переносят болезни детей, даже если это обычная простуда. Важно своевременно и правильно подготовиться к простудному

сезону, начиная в сентябре. Как говорится, готовьте сани летом.

**Имеются противопоказания к применению. Необходимо ознакомиться с инструкцией.*

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ

