



DOCTOR_MAKARSHINA

ПОДХОД

К ЧАСТО БОЛЕЮЩЕМУ РЕБЕНКУ

1. Образ жизни:

- Достаточный сон, ранний отход ко сну
- Разнообразное рациональное питание с ограничением сахара и других быстрых углеводов
- Естественное закаливание (см.ниже)

2. Обследование:

- Клинический анализ крови: исключаем дефицит железа: снижение гемоглобина, эритроцитарных индексов: MCV, MCH. Обращаем внимание на количество эозинофилов -повышение может быть связано с глистно-паразитарной инвазией, а не только с аллергией
- Ферритин
- Уровень витамина Д – анализ на 25 (ОН)D в сыворотке крови
- Для школьников: ТТГ, Т4 свободный

3. Посещение стоматолога раз в 6 месяцев

4. Вакцинация от пневмококковой и гемофильной инфекций

5. Когда нужен иммунолог:

- 2 и более пневмонии в течение года
- 2 и более гнойных тяжелых синусита в течение года
- 8 гнойных отитов в течение года
- Длительное (более 2х месяцев) применение антибиотиков с минимальным эффектом
- Рецидивирующие гнойные инфекции кожи
- 2 и более тяжёлых инфекции в год (менингит, остеомиелит, септический артрит, сепсис)
- Стойкий кандидоз слизистых у ребенка старше года
- Случаи первичного иммунодефицита в семье
- Осложнения вакцинации живыми вакцинами
- Тяжелые инфекции, вызванные атипичными микроорганизмами (пневмоцисты, атипичные микобактерии, плесневые грибы)

6. Рациональное лечение ОРВИ

- Не использовать фероны и иммуномодуляторы/противовирусные (исключение: Осельтамивир при гриппе, Ацикловир при герпесе 1-2 типа)
- Не использовать местные антибиотики в нос
- Не использовать муколитики у детей до 2х лет, а лучше до 6 лет
- При лечении бактериальных инфекций (отиты, синуситы, ангины, пневмонии) – вид антибиотика, дозы и длительность курса должны соответствовать международным рекомендациям – информация по конкретным заболеваниям есть в блоге

[@doctor_makarshina](https://www.instagram.com/doctor_makarshina)

7. При повторных обструктивных бронхитах:

-Обследование у аллерголога: ФВД (функция внешнего дыхания), специфические иммуноглобулины Е к бытовым аллергенам (домашняя пыль, клещи домашней пыли, домашние животные, с которыми контактирует ребенок)

8. При рецидивирующих ангинах:

-Посев на гемолитический стрептококк до начала лечения

9. При гипертрофии аденоидов:

- Обследование у ЛОР врача – видеоэндоскопия носоглотки, лечение при необходимости

10. Спорт – для часто болеющих оптимально спорт на сухом льду:

-Фигурное катание

-Хоккей.

-Но любые занятия спортом укрепляют иммунную систему

11. Оцените психологический климат в коллективе, который посещает ребенок:

-Хронический стресс угнетает иммунную систему

Естественное закаливание:

1. Ходьба босиком
2. Сон при T 20C
3. Умываться и мыть руки холодной водой
4. Обливать стопы холодной водой
5. Пить напитки из холодильника
6. Прогулки на свежем воздухе: так много, как это позволяет ситуация

Важно: все начинания должны проходить постепенно: если ребенок привык ходить дома в обуви - для начала давайте побегать босиком 10 минут до вечернего купания, потом - утром до момента выхода из дома, потом - весь вечер и т.д.

Если всегда пил теплое – сначала приучаем пить комнатной температуры, потом - с подоконника зимой, потом - из холодильника.

Макаршина Мария Аркадьевна

