**«Влияние на иммунитет заболеваний носоглотки у детей».**

 **Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

 Те дети, которые с раннего детства постоянно болеют, и эпизоды каждой инфекции длятся у них по две - три недели и более, требуют тщательного контроля со стороны врача и дополнительных обследований. Нередко у них выявляются носительство определенных бактерий в носоглотке или очаги хронической инфекции, что требует изменения тактики лечения и профилактики рецидивов. Лечение хронических болезней носоглотки, закаливание и коррекция иммунитета нередко приводят к существенному улучшению состояния. Но с чего начать обследование, что искать?

**[Особенности микрофлоры носоглотки: роль бактерий](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**

[При анализе микробной флоры носоглотки у часто болеющих детей имеются свои особенности. Часто начинающиеся инфекции вирусной природы осложняются присоединением бактериального воспаления, что требует приема антибиотиков. Частый](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)[[прием антибиотиков](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/antibiotiki/)[влияет на бактерии, заселяющие слизистые носоглотки, изменяется спектр выявляемой условно-патогенной флоры. Не меньше влияет на состав бактерий и наличие хронических воспалительных очагов — тонзиллита, аденоидита, синуситов. Зачастую эти микробы проявляют еще и устойчивость к распространенным в амбулаторной практике антибиотикам, что осложняет последующее лечение.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

[У детей из группы часто болеющих в составе флоры  носоглотки выявляются грибки, гемофильные палочки, стафилококк, моракселлы. В области миндалин и придаточных пазух могут разрастаться и анаэробные бактерии. Подобное обильное обсеменение слизистых приводит к перевозбуждению иммунитета, истощению его резервных механизмов, что поддерживает вялотекущее воспаление и провоцирует обострения. Такие](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)[[дети](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)](https://medaboutme.ru/beremennost-deti/deti-obshee/)[при контакте с вирусами нередко формируют осложненные формы ОРВИ с рецидивом хронического воспаления из-за активации размножения бактерий.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

**[Поддержание иммунитета.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**

[Немалое значение для поддержки иммунитета и укрепления здоровья детей имеет изменение образа жизни всей семьей с переходом на](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[принципы здорового образа жизни.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)** [Важен](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[отказ от вредных привычек родителей](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**[, тем более курения при ребенке. Большое влияние на снижение иммунитета ребенка имеет стресс, не только физический, но и эмоциональный. Поэтому необходимо](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[оградить детей от негативных впечатлений и жестокой системы воспитания,](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)** [переутомления и излишних нагрузок.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

[Важно в период ремиссий](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[санировать очаги хронической инфекции](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)** [— лечить кариозные зубы, пройти курс физиотерапии или санаторного лечения.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

[Часто болеющим детям важен](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[режим дня и микроклимат](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**[, стимулирующий иммунитет и повышающий активность местных иммунных механизмов. Необходима прохлада в комнате, проветривание и увлажнение воздуха, защита от перегревания. Важно начать](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[закаливающие мероприятия](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)** [— хождение босиком, обливание, обтирания, контрастные души, прогулки в любую погоду хотя бы дважды в день.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

[Для стимуляции иммунитета нужно](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/) **[полноценное питание](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**[, богатое белками и витаминами, полноценный ночной отдых и дневной сон хотя бы до школы. Все эти мероприятия, несмотря на свою простоту, в комплексе дают достаточно активное влияние на иммунную систему.](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)

**[Но важна их систематичность, от эпизодических мероприятий особого эффекта не будет!](https://medaboutme.ru/articles/kak_vybrat_dom_prestarelykh_vozmozhnosti_i_realii_pansionatov_dlya_pozhilykh/)**