**Иммунитет. Когда слабеет организм**

Все дети болеют, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни детишки легко переносят любой недуг и быстро поправляются, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают новую заразу. Причем даже легкую простуду они переносят очень тяжело и часто получают осложнения. Врачи объясняют такую несправедливость ослабленным иммунитетом.

В последнее время у многих детей наблюдается ослабленный иммунитет, особенно это касается жителей крупных городов. Медицинская статистика свидетельствует о постоянном увеличении детских болезней, причиной которых является ослабленный иммунитет.

**Признаки ослабленного иммунитета**

• Вирусные заболевания появляются более 4 – 5 раз в течение года, особенно весной и осенью.  
• После перенесенных заболеваний малыш очень долго восстанавливается.  
• У малыша часто появляются грибковые инфекции, лечить которые вам приходится довольно долго и без видимого результата.  
• Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства, свидетельствующая о чересчур чувствительной реакции иммунитета.  
• Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно неспокойный (с частыми пробуждениями).  
• У ребенка часто возникают проблемы с кишечником – то запор, то понос.

Если у малыша присутствует хотя бы один из перечисленных признаков ослабленного иммунитета, значит, иммунная система нуждается в укреплении. Кстати, укреплять детский иммунитет необходимо постоянно, а не от случая к случаю. Особо внимательно к детскому иммунитету стоит относиться родителям, которые сами не могут похвастаться отличным здоровьем.

**Причины снижения иммунитета у детей**

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса или, говоря простым языком, к снижению иммунитета. Вот наиболее распространенные из них:  
• родовая травма;  
• осложнения во время беременности (особенно на 20 – 28 неделе).  
• наследственная предрасположенность;  
• недостаток витаминов;  
• непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев);  
• неправильное введение прикорма, вызывающее избыток или, наоборот, недостаток пищевых веществ;  
• нарушение работы желудочно-кишечного тракта;  
• неправильное применение лекарственных препаратов (передозировка);  
• сильная психологическая травма;  
• плохая экология.