**Часто болеющие дети - почему ребенок часто болеет**

**Ч**асто болеющие дети - почему ребенок часто болеет

А. А. БАРАНОВ, доктор медицинских наук, директор Горьковского педиатрического института   
   
Понятие «часто болеющие» дети имеет вполне конкретный критерий—это те, кто болеет 4 и более раз в году.  
Но как попадает ребенок в категорию часто болеющих? Почему именно к нему буквально липнут всяческие ОРВИ, ангины, бронхиты?  
После обследования большой группы таких детей, изучения их домашних условий мы установили по меньшей мере три причины.  
ПЕРВАЯ И ОСНОВНАЯ: НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ. Это подтверждают такие, например, цифры: 90,5 процента детей, болеющих более 4 раз в году, и 84 процента их родителей не делают утреннюю гимнастику; в 80 процентах семей детей не закаляют; более чем в половине семей ребенка поздно укладывают спать, и продолжительность его сна оказывается намного меньше нормы. У 57,3 процента один из родителей курит, нередко даже в присутствии ребенка.  
ВТОРАЯ:  
СНИЖЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА, ТО ЕСТЬ ОБЩИХ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА. В большинстве случаев этому способствовало самолечение антибиотиками, вызывающее, в частности, дисбактериоз—изменение микрофлоры кишечника. Кроме того, более чем у половины детей обнаружены патологические изменения в носоглотке, иначе говоря—очаги постоянно тлеющей инфекции, способной вспыхнуть е любой момент.  
ТРЕТЬЯ:  
ПОВЫШЕННЫЙ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ В СЕМЬЯХ, ГДЕ ВЗРОСЛЫЕ ЧАСТО БОЛЕЮТ РЕСПИРАТОРНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.  
Как видим, склонность к частым заболеваниям в подавляющем большинстве случаев объяснялась не какими-то врожденными особенностями организма, не была фатальной, неотвратимой. А значит, настойчивая оздоровительная работа обязательно должна дать положительный результат. Часто болеющий ребенок может болеть реже. Но добиваться этого надо очень энергично, постоянно, круглый год, активно влияя прежде всего на организацию режима дня и всего быта ребенка, создавая условия для правильного физического воспитания и закаливания.  
Ясно, что только силами врачей сделать это невозможно. И со своими выводами мы пришли к руководителям Горьковского автомобильного завода, где работают мамы обследованных детей. G этого и началось содружество педиатрического института с крупными промышленными предприятиями города и областным советом профсоюзов. Бороться за то, чтобы дети болели меньше, мы решили сообща.  
В детских яслях-садах Горьковского автозавода и других крупных предприятий сейчас созданы специальные оздоровительные группы для часто болеющих детей. Срок пребывания в такой группе — год. За это время дети получают здесь то, на что не хватало терпения, а иногда знаний или умения у матерей: с ними ежедневно занимаются физкультурой, ежедневно проводят закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе.  
Врачи разработали для таких ребят режим, предусматривающий максимум физической активности, но и оберегающий от перегрузок и утомления. Дети находятся в группе 12 часов, домой их забирают не после полдника, как обычно, а после ужина. Таким образом, в распорядке их дня оказалось достаточно времени для физиотерапевтических процедур, занятий лечебной физкультурой, игр на открытых спортивных площадках. Кабинеты и площадки оборудованы на средства предприятий, которые выделили и дотацию на дополнительное питание.  
В летнее время на базе заводских санаториев-профилакториев организуются специальные смены «мать и дитя». Путевки профком выдает тем женщинам, дети которых болеют чаще. Получив путевку, работница на 25—26 дней едет в профилакторий с ребенком.  
То, что одновременно с ребенком оздоравливается мать, имеет огромное значение: уменьшается риск перекрестного инфицирования в семье.  
В комплекс лечения, проводившегося в оздоровительных группах и санаториях-профилакториях, входит борьба с дисбактериозом, санация носоглотки и при необходимости другие терапевтические меры.  
Но, конечно, как бы хорошо ни было поставлено дело в дошкольном учреждении, без участия семьи укрепить здоровье ребенка трудно: нужна полная преемственность всей системы воспитания. Чтобы добиться такой преемственности, мы и создали «Университет здоровья». Издали памятку «Если ваш ребенок часто болеет», в которой даны рекомендации по режиму дня и режиму питания ребенка, его закаливанию, физическому воспитанию.  
Все эти меры за один только год позволили снизить заболеваемость детей почти вдвое. За счет сокращения трудовых потерь, связанных с уходом за больными детьми, предприятия сэкономили значительные суммы.  
Но дело, конечно, не только в экономическом эффекте. Важно, что матери стали спокойнее за детей, повысилась их работоспособность. А главное, окрепли дети.  
  
ОТ РЕДАКЦИИ:  
опыт горьковских педиатров и дошкольных учреждений автозавода одобрен коллегией Министерства здравоохранения РСФСР и, несомненно, будет распространяться. Но он должен привлечь внимание не только педиатрических коллективов и профсоюзных организаций промышленных предприятий. Из него может извлечь уроки и каждая семья... О том, как дома создать ребенку условия, подобные тем, что имеются в оздоровительных группах, расскажут на страницах журнала специалисты Горьковского и других педиатрических институтов страны.