

Allergiyadan himoya qilish uchun bolaning immunitetini qanday qo'llab-quvvatlash kerak



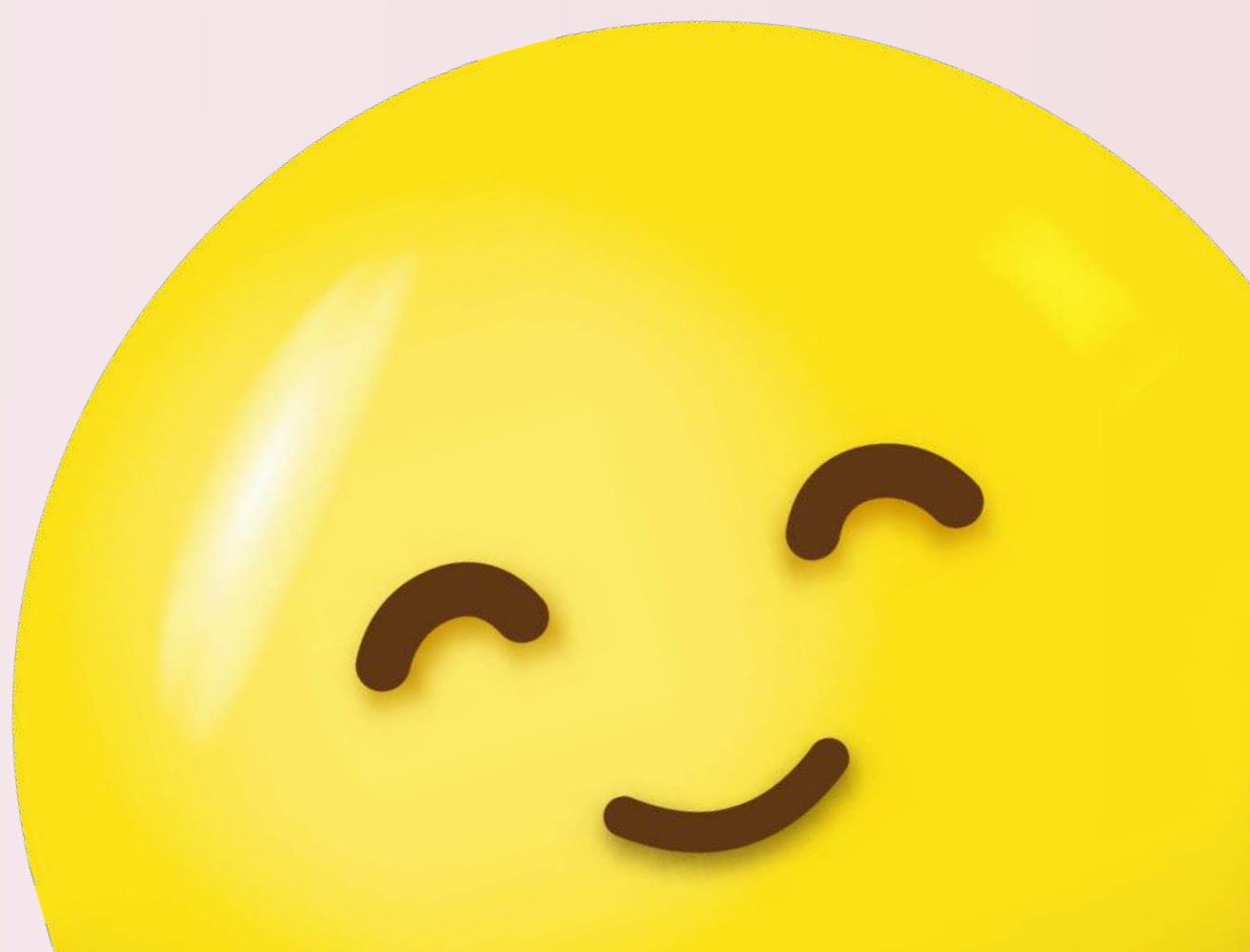
Har bir ota-ona farzandining kuchli va sog'lom bo'lib o'sishini xohlaydi. Biz tez-tez "immunitet tizimini mustahkamlash" bo'yicha maslahatlarni eshitamiz va afsuski, bu ko'pincha o'z-o'zini davolash yoki ortiqcha dori-darmonlar bilan tugaydi.



Ammo immunitet tizimidagi eng muhim narsa bu muvozanatdir. Oddiylik uchun, u ikkita "egizak" dan iboratligini tasavvur qiling: birinchisi infektsiyalarga qarshi kurashish uchun javobgardir, ikkinchisi esa allergen va toksinlar bilan kurashish uchun javobgardir.



Ushbu maqolada biz ularni qanday qilib muvozanatda saqlash va chaqaloqning sog'lig'iga zarar bermaslik kerakligini aniqlaymiz.



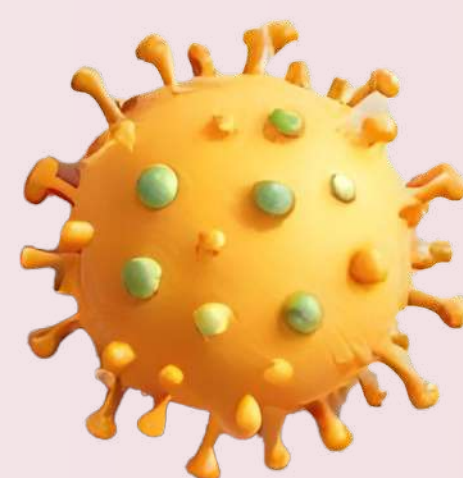
Ikki "egizak": Hasan va Husan

Hasan



Keling, birinchi "egizak" Hassanni chaqiraylik - u bakteriyalar, viruslar va boshqa yuqumli vositalarga qarshilik ko'rsatish uchun javobgardir. Bola sovuqni ushlaganida, bu Hassan ishni "yoqadi" va himoya reaktsiyalarini qo'zg'atadi: haroratning oshishi, antikorlar ishlab chiqarilishi va boshqalar.

Husan



Keling, ikkinchi "egizak" Husanni chaqiraylik - u toksinlar va allergenlarga qarshi kurashga ixtisoslashgan. Agar tana doimo turli xil allergenlarga (chang, hayvonlarning sochlari, gulchanglar va boshqalar) duch kelsa, bu uning ishi kuchayadi. Agar Husan Hasandan "kuchliroq" bo'lsa, bolada allergiya paydo bo'lishi mumkin va infektsiyalarga qarshi himoya mexanizmlari zaiflashadi.

Ota-onalarning vazifasi ikkala "egizak" ning uyg'un rivojlanishiga yordam berishdir. Ulardan birining foydasiga nomutanosiblik xavflarni oshiradi: yoki bola tez-tez infektsiyalardan aziyat chekadi yoki allergik reaktsiyalarga moyil bo'ladi.

Immunitetning rivojlanishiga xalaqit beradigan xatolar

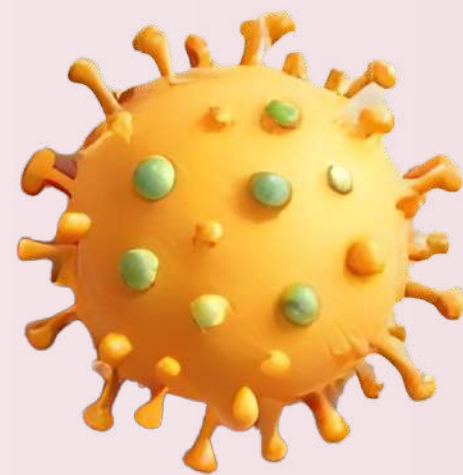
Chaqaloq kasal bo'lib qolganda, ota-onalar unga imkon qadar tezroq yordam berishni xohlashadi. Ammo ko'pincha kuchli dorilar qo'llaniladi, bu aslida Hasanning o'z ishini bajarishiga to'sqinlik qiladi.

Antibiotiklarni haddan tashqari iste'mol qilish



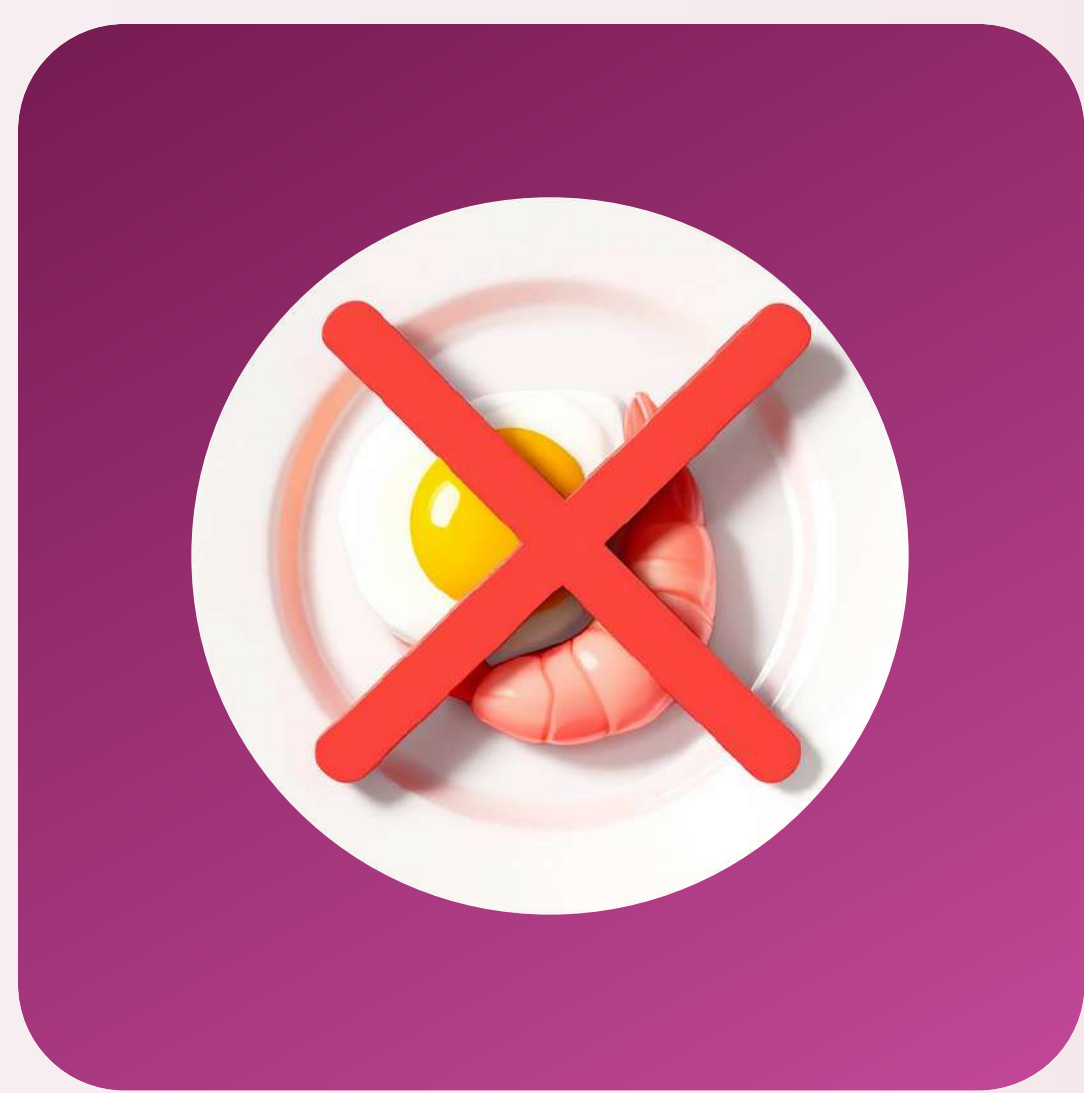
Umumiy ARVI (virusli infektsiya) bilan antibiotiklar yordam bermaydi, chunki ular viruslarga emas, balki bakteriyalarga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, antibiotiklardan asossiz foydalanish foydali ichak mikroflorasini "o'ldirishi" va immunitet himoyasini kamaytirishi mumkin.

Nonsteroid yallig'lanishga qarshi dorilar va gormonlar



Ha, kerak bo'lgan holatlar mavjud. Ammo agar bola shunchaki hapşirsa, bu kuchli dori-darmonlarni qabul qilish kursini boshlash uchun sabab emas. Natijada, Hasan (viruslardan himoya qilish) "mashq qilmaydi" va Husan (allergik reaksiya) kuchliroq bo'ladi.

Yomon ovqatlanish



Ortiqcha uglevodlar (non, pechene, shirinliklar) oshqozon-ichak traktini buzadi va ichaklarda "noto'g'ri" floraning o'sishi uchun sharoit yaratadi. Ammo immunitet tizimining umumiy holati to'g'ridan-to'g'ri oshqozon-ichak traktining sog'lig'iga bog'liq.

Nima uchun Hasanni "rivojlantirish" muhim?



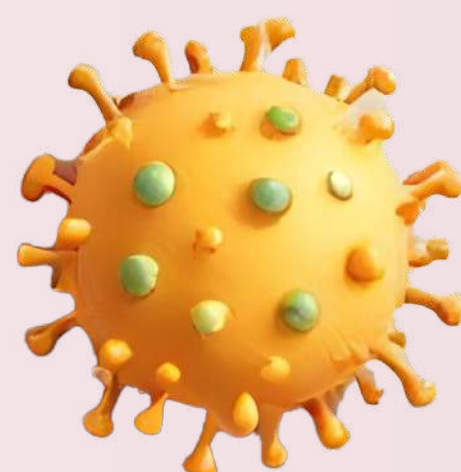
Agar bolaga eng oddiy sovuqni ham tabiiy ravishda engib o'tishga imkon bermasak (shifokor nazorati ostida), tananing himoya mexanizmlarini "yoqish" uchun joyi yo'q



Hasan hech qanday "trening" olmagan. Ammo Husan hatto mayda tirnash xususiyati beruvchi moddalarga ham ta'sir qiladi va natijada burun oqishi, teri toshmasi va boshqa noxush alomatlar ko'rinishida o'zini namoyon qilishi mumkin bo'lgan allergiya paydo bo'ladi.



Bundan tashqari, ortiqcha stress, uyqu etishmasligi va gadgetlar bilan doimiy "mashg'ulot" tananing himoya kuchlarini zaiflashtirishi va allergiyaning kuchayishiga olib kelishini unutmaslik kerak.



Emizish va boshqa tabiiy vositalar

Bolaning immunitetiga yordam berishning eng yaxshi usullaridan biri, ayniqsa, hayotning dastlabki ikki yilida emizishdir. Ona suti chaqaloqning infektsiyalarga qarshi tabiiy himoyasini shakllantiradigan va kelajakda ko'plab muammolardan qochishga yordam beradigan moddalarni o'z ichiga oladi.



Shuningdek, tanangiz etarli miqdorda vitamin va minerallarni olishini ta'minlash muhimdir. Quyidagilar alohida rol o'ynaydi:

- **Vitamin C** - himoya reaksiyalarini qo'llab-quvvatlaydi.
- **Vitamin D** - immunitet hujayralariga va bolaning umumiy rivojlanishiga ta'sir qiladi.
- **Omega yog 'kislotalari** - yallig'lanish jarayonlarini tartibga solish va sog'lom metabolismni shakllantirishga yordam beradi.

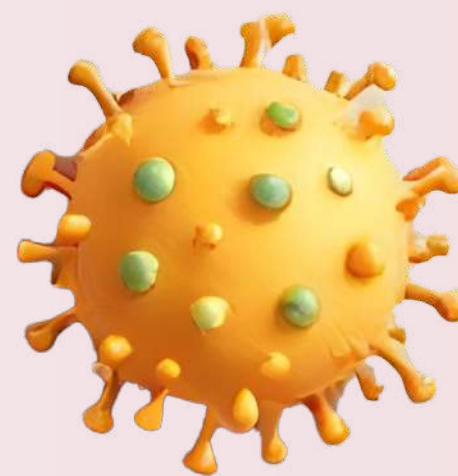
Rejim va gigiena

Uyqu rejimi



Uyqu rejimining ahamiyatini e'tiborsiz qoldirmang: yosh bolalar kattalarnikidan ko'ra ko'proq uyquga muhtoj va uning buzilishi ko'pincha asabiylashish va immunitetning zaiflashishiga olib keladi. Farzandingizni yotishga va o'z vaqtida turishga o'rgatishga harakat qiling, toza havoda sayr qilish va muntazam jismoniy faoliyatga e'tibor bering.

Gigiena



Gigiena odatlari bir xil darajada muhimdir: bolangizga burnini yuvishga, og'zini yuvishga, qo'llarini va yuzini yuvishga o'rgating. Avvaliga bu qiyin bo'lib tuyulishi mumkin, ammo bunday "marosimlar" ni amalga oshirishni erta o'rganish kelajakdagi sog'liq uchun ajoyib asos bo'ladi.

Muvozanat va xotirjamlikni saqlang

Siz qila oladigan eng yaxshi narsa, bolaning tanasining qanday munosabatda bo'lishini kuzatish va umumiy sovuq uchun jiddiy dori-darmonlarni qabul qilishga shoshilmaslikdir. Agar chaqalog'ingizning umumiy virusli infeksiyasi bo'lsa, ko'pincha unga qulaylik, dam olish, ko'p suyuqlik va muvozanatli ovqatlanishni ta'minlash kifoya. Agar kerak bo'lsa, albatta, siz pediatrikingizga murojaat qilishingiz va uning tavsiyalariga amal qilishingiz kerak - lekin keraksiz vahima va "kasallikni bir kunda bo'g'ish" istagisiz.



Ikkala "egizak" - Hasan va Husanga hamjihatlikda ishlashga yordam bering. Shunda bolangiz sog'lom o'sadi, u kasalliklardan o'zining barqaror himoyasiga ega bo'ladi va allergiya xavfi sezilarli darajada kamayadi. Asosiysi, immunitet asta-sekin shakllantirilishini va muvozanatga davolanishga, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarziga oqilona yondashish orqali erishiladi.

