



## سلامت کودکان با تقویت سیستم ایمنی بدن

همه ما از اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن برای حفظ سلامتی و مقابله با عوامل آسیب‌رسان و بیماری‌زا شنیده‌ایم، اما دقیقا نمی‌دانیم که سیستم ایمنی در بدن چه نقشی را ایفا می‌کند و چرا پزشکان، بر تقویت این سیستم بخصوص از دوران کودکی تاکید دارند؟

همه ما از اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن برای حفظ سلامتی و مقابله با عوامل آسیب‌رسان و بیماری‌زا شنیده‌ایم، اما دقیقا نمی‌دانیم که سیستم ایمنی در بدن چه نقشی را ایفا می‌کند و چرا پزشکان، بر تقویت این سیستم بخصوص از دوران کودکی تاکید دارند؟

تقویت سیستم ایمنی در واقع به معنای کمک به سلول‌ها و مولکول‌هایی است که در پروسه ایمنی بدن مسئول هستند.

درواقع نقش سیستم ایمنی شناسایی مواد، پروتئین‌ها و سلول‌های زنده بیگانه‌ای است که به بدن وارد می‌شود یعنی این مواد و سلول‌ها توسط این سیستم برداشته می‌شود.

وقتی بدن ما در معرض عفونت‌های شدید، برداشتن طحال، ابتلا به انواع بدخیمی‌ها، دریافت داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی مانند کورتون، انجام جراحی‌های بزرگ و سوءتغذیه قرار می‌گیرد، دچار ضعف شدید سیستم دفاعی بدن می‌شود.

اما دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی اطفال بر اهمیت تقویت سیستم ایمنی کودکان نسبت به بزرگسالان تاکید بیشتری می‌کند، چرا که نقص ایمنی در کودکان که می‌تواند تحت تاثیر سابقه خانوادگی نیز ایجاد شود، برابر است با ابتلا به هشت بار یا بیشتر عفونت گوش و دو بار یا بیشتر عفونت سینوس و دو بار یا بیشتر عفونت ریوی در سال، آبسه‌های مختلف در بدن و پاسخ ندادن مناسب به درمان آنتی‌بیوتیکی.

این متخصص اطفال در گفت‌وگو با جام‌جم با تاکید بر این که نقص ایمنی معمولا با افزایش حساسیت نسبت به عفونت‌ها بروز پیدا می‌کند، می‌افزاید: معاینه جسمی کودکانی که نقص ایمنی دارند معمولا کسالت، ناخوشی، رنگ‌پریدگی و تحریک‌پذیری را در آنها نشان می‌دهد. اختلال رشد قدی و وزنی نیز در چنین کودکانی دیده می‌شود.

همچنین توده عضلانی و بافت چربی ممکن است در این کودکان کاهش یافته باشد، گره‌های لنفاوی و لوزه‌هایشان کوچک بوده یا اصلا وجود نداشته باشد. آگزمای پوستی نیز در برخی از انواع نقص ایمنی وجود دارد.

### نقص ایمنی کودکان؛ هدیه موروثی

به گفته متخصصان اطفال غیر از کودکان نارس که دچار نقص سیستم ایمنی هستند، برخی از کودکان نیز ممکن است با نقص ایمنی به دنیا بیایند و اگرچه نادر است، اما نسبت به نوع بیماری‌شان ممکن است، علائم متفاوتی را بروز دهند. به‌عنوان مثال در صورت نقص شدید سیستم ایمنی نوزاد مبتلا به عفونت واکسیناسیون با ب.ت.ژ انجام می‌شود، ولی در بزرگسالان نقش سیستم ایمنی اکتسابی است و از طرف دیگر پیری نیز می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی شود.

همچنین ابتلا به بیماری ایدز در بزرگسالی باعث نقص در سیستم ایمنی می‌شود و اگر کودکی از مادر مبتلا به ایدز متولد شود، نیز دارای نقص ایمنی مادرزادی خواهد بود.

از ویتامین‌ها کمک بگیرید

متخصصان برای کمک به تقویت سیستم ایمنی افراد از روش‌های مختلفی مانند تزریق سلول‌های مغز استخوان یا تجویز داروهای خاص کمک می‌گیرند، اما به گفته دکتر شیروانی افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی بسته به نوع بیماری‌شان یکسری واکسن‌ها را نباید

دریافت کنند، اما مصرف یکسری واکسن‌ها برایشان لازم است، ولی به طور کلی واکسن‌های زنده در بیشتر موارد منع مصرف دارد.

این متخصص اطفال تاکید می‌کند: استفاده از ویتامین A در این افراد برای تولید لنفوسیت یا همان گلبول‌های سفید است، چراکه بدون وجود این ویتامین، لنفوسیت‌ها به طور مناسب منسجم نمی‌شود یا ممکن است تعداد و کیفیت آنها پایین باشد.

مصرف 0.3 تا 0.8 میلی‌گرم از ویتامین‌ها بخصوص ویتامین B6، روی، ید و ویتامین C به طور روزانه برای کودکان زیر ۱۸ ماه توصیه می‌شود.

ویتامین C نیز نه تنها در کودکان بلکه در همه افراد با تاثیر بر سیستم ایمنی، آن را تقویت می‌کند و مانع ابتلای فرد به انواع عفونت‌ها و بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، آنژین و برونشیت می‌شود، اما مصرف ۵۰ تا ۱۱۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز برای کودکان زیر ۱۸ ماه توصیه می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌ها؛ سدی دفاعی در برابر آلودگی و بیماری‌ها

کمبود آهن و منیزیم می‌تواند باعث خستگی و بی‌حالی در کودک شود و وقتی کودکی خسته است، سیستم ایمنی او ضعیف می‌شود و در مواجهه با هر میکروبی، از پا درمی‌آید.

متخصصان اطفال توصیه می‌کنند که والدین باید از مواد و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی یعنی مجموعه‌ای از ویتامین‌های E، C، بتاکاروتن، سلنیوم و زینک کمک بگیرند و توانایی بدن فرزندانشان را برای مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌ها افزایش دهند و مانع ضعف سیستم ایمنی هنگام آلودگی هوا، مواجهه با اشعه ماوراء بنفش خورشید و... شوند.

همچنین از مصرف تخم‌مرغ، کره و سایر مواد لبنی که حاوی ویتامین A است و نیز روغن‌های گیاهی، جوانه گندم، و سبزی‌های برگ سبز که غنی از ویتامین E است در کنار ماهی و میوه‌های دریایی، جگر، گوشت قرمز و میوه‌های خشک مثل بادام و گردو که منبع خوب زینک و سلنیوم است، نباید غافل شد.

اگر می‌خواهید در کنار بشقاب غذایی خود یا کودکان یک منبع خوب آنتی‌اکسیدانی داشته باشید، می‌توانید از سبزی‌هایی مثل گوجه‌فرنگی، کلم، اسفناج، کلم بروکلی و فلفل قرمز استفاده کنید.

مس یکی از عناصر ضروری است که خاصیت ضدالتهابی و ضدعفونی‌کنندگی دارد.

آنتی‌بیوتیک‌ها، سیستم ایمنی را ضعیف نمی‌کند

بسیاری از والدین نگران ضعف جسمی فرزندانشان پس از یک یا چند دوره مصرف آنتی‌بیوتیک هستند، اما دکتر شیروانی این تصور را درست ندانسته و می‌گوید: مصرف آنتی‌بیوتیک طولانی اثر مستقیمی روی سیستم ایمنی ندارد، ولی می‌تواند باکتری‌های روده را تحت تاثیر قرار دهد و از طرف دیگر باعث مستقر شدن میکروب و عوامل مقاوم به آنتی‌بیوتیک‌ها در سیستم تنفسی کودک شود.

وی خوراندن خودسرانه مولتی‌ویتامین به کودک را نیز باور اشتباهی دانسته و اضافه می‌کند: دادن مولتی‌ویتامین‌ها به کودک در صورتی که نقص یک ویتامین در بدن ثابت نشده باشد، ضروری نیست و در صورتی که از ویتامین‌های محلول در چربی به میزان زیاد استفاده شود، احتمال مسمومیت وجود دارد. ولی می‌توان در موارد انتخاب شده و در صورتی که کودک کم‌اشتهاست یا مدت‌ها میوه و سبزی نخورده است از داروهای مولتی‌ویتامین، ویتامین C و روی سود برد.

کم‌خوابی و کم‌آبی، بلای جان کودک

متخصصان تاکید می‌کنند که والدین باید مطمئن شوند کودکان به اندازه کافی آب دریافت می‌کند. آب، مواد سمی را از بدن دفع می‌کند و از بار سیستم ایمنی می‌کاهد و به عملکرد بهتر آن کمک می‌کند. خستگی مزمن نیز در تضعیف سیستم ایمنی موثر است و کودک باید به میزان کافی بخوابد و خانواده باید حداکثر تا ساعت 9 الی 10 شب کودک را برای خواب آماده کرده و به او در یک خواب آرام کمک کنند.

در واقع اصلی‌ترین توصیه به والدین دادن غذای سالم و تازه در وعده‌های مشخص غذایی به کودک، تامین خواب و استراحت کافی برای او، احتیاط در آوردن حیوانات خانگی به منزل بخصوص در کودکان مبتلا به آلرژی، جلوگیری از خسته شدن مزمن کودک، کنترل

رشد و سلامتی کودک به طور مداوم و توجه به ضایعات جلدی مزمن یا عفونت‌های مکرر است.  
در صورتی که کودک با رفتن به مهد کودک دچار عفونت‌های مکرر می‌شود، باید مدتی به او استراحت بدهید.  
پونه شیرازی - گروه سلامت