

Профилактика простудных заболеваний у детей

В периоды «межсезонья» и в холодное время года наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа становятся дети, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду.

Холодное время года – пора, когда следует подумать о профилактике простудных заболеваний, чтобы защитить ребёнка от различных инфекций и вирусов.

Вакцинация — эффективная форма профилактики гриппа, однако на данный момент программа вакцинации уже закончена, лучшее время делать прививки: сентябрь – октябрь.



Если вы не успели провести эту процедуру — можно принять дополнительные меры для предупреждения заражения. Это будет не лишним, поскольку необходима защита не только от вирусов гриппа, но и от множества других респираторных вирусов.

Хотя советы по профилактике простудных заболеваний актуальны для всех и всегда, профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Как снизить вероятность заболевания?

Одевайте ребенка по погоде, старайтесь не закутывать слишком сильно. Перегретый малыш может простудиться по дороге домой.



Дети нередко любят прогуляться без шапки, попробовать сосульку на вкус и возвращаются с прогулки с мокрыми ногами.



В этом случае нужно прогреть ребенка в ванной или же сделать ножную ванну на 15 минут. А после ванны – надеть теплые шерстяные носки и напоить горячим чаем.



В холодное время года особенно важно следить за температурой в помещении, без отопления, конечно же, не обойтись, Различные отопительные системы, обогреватели и кондиционеры сильно высушивают воздух в помещении, а это вредно не только для детей, но и для родителей

Тёплый и сухой воздух — наиболее благоприятное условие для вирусных возбудителей простуды и гриппа. Соответственно, нормализация температуры воздуха и его увлажнение поможет нейтрализовать попавшие в помещение вирусы.

Вслед за воздухом, высыхает слизистая оболочка носоглотки. Поэтому микробы и вирусы попадают сразу же внутрь организма, и не задерживаются на ворсинках.

Иногда не лишним будет дополнительное увлажнение слизистой носа. Лучше всего слегка промывать носик солевым раствором.

Чтобы увлажнить воздух в помещении, необходимо чаще проветривать комнату. Неплохо помогают увлажнители воздуха, открытые емкости с водой



и ежедневная влажная уборка.



Как влияет пассивное курение на иммунитет?

Табачный дым высушивает слизистую носа и снижает выведения из носовых протоков слизи и попавших на слизистые вирусов и бактерий. Кроме того,

пассивное курение нарушает нормальное развитие нервной системы и органов дыхания, повышая чувствительность дыхательных путей не только к инфекционным возбудителям, но и ко многим другим раздражителям. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) был сделан вывод о том, что пассивное курение у детей приводит к регулярным и частым простудам и вызывает заболевания бронхитом, пневмонией, приступы астмы, воспаление среднего уха и многие другие заболевания.

Так что если члены семьи не могут отказаться от сигареты, пусть курят вдали от детей на улице или балконе.

Как питаться, чтобы реже болеть?

Сбалансированное здоровое питание благотворно влияет на организм ребёнка не только при защите от простуды и гриппа, но и положительно влияет на общее состояние здоровья.

Питание ребёнка должно отвечать его потребностям растущего организма.

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С.

А вот аллергикам стоит быть осторожней с такими добавками, лучше проконсультироваться с лечащим врачом!

Хорошо, если завтраки, обеды и ужины проходят примерно в одно и то же время. Важно следить и за водным балансом в организме.

Хорошо бы обеспечить ребенка домашними морсами из клюквы или брусники, компотами из сухофруктов, чаем с лимоном, малиновым и вишневым вареньем, отварами из ромашки, шалфея, шиповника, кураги, изюма. Самое главное – точно следовать инструкции, заваривая травяные настои.



Защищает ли грудное вскармливание от простуды?

Через грудное молоко ребенок получает от матери антитела к тем инфекционным заболеваниям, которыми она уже болела, то есть у ребенка на грудном вскармливании существует пассивный иммунитет, что очень важно в первые месяцы жизни, так как в этот период собственная иммунная система малыша только включается в работу.



Если мама заболела простудой, ей необходимо продолжать кормить грудью, передавая ребёнку с молоком антитела к инфекции.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) рекомендует продолжать кормить ребенка грудью до двух лет и далее, при желании мамы и ребёнка.

Факторы роста, присутствующие исключительно в женском молоке, позволяют иммунной системе ребёнка развиваться оптимально в предусмотренные природой сроки. Благодаря содержащимся в молоке бифидус-фактору и лактоферрину, в кишечнике усиливается рост полезных бифидо- и лактобактерий, и приостанавливается рост патогенной флоры, что также укрепляет иммунитет ребёнка и уменьшает его склонность к простудным заболеваниям.

Грудное вскармливание не является стопроцентной гарантией того, что ребенок не будет простужаться, а если ребенок заболел, то мамино молоко будет самым легкоусвояемым источником питательных веществ.

Чистота – залог здоровья.

Соблюдение правила личной гигиены – это тоже профилактика простудных заболеваний и защита от микробов круглый год. Задача родителей привить ребёнку навыки каждодневного выполнения этих необходимых правил.

Регулярное мытье рук — это один из способов предупреждения попадания вирусов в организм — через грязные руки: мы прикасаемся к дверным ручкам, поручням в транспорте и другим местам, на которые могут оседать выделяемые при кашле вирусы, а затем подносим руки к лицу. Именно поэтому так

важно регулярно мыть руки — тут перестараться невозможно.



Научите ребёнка пользоваться индивидуальными средствами защиты (маска), при кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой. Избегайте мест скопления людей. Это так же одна из прописных истин, однако многие пренебрегают такой мерой предосторожности. Если в школе или детском саду у вашего ребенка объявлен карантин — объясните ему, зачем вводятся подобные меры и в чем разница между карантином и каникулами. Карантин — это мера изоляции детей друг от друга для пресечения заражения, а не повод собираться с друзьями вне школьных стен.

Почему важно соблюдать режим дня для профилактики заболеваний?

Для поддержания иммунитета важно сохранять энергию в детском организме. Хорошим помощником в этом случае будет четкий распорядок дня и полноценный сон.

Они позволяют отдохнувшему организму проще переключиться с одного занятия на другое, как только подходит нужное время.

Если сон, отдых, активные занятия, учеба, работа и приемы пищи происходят примерно в одно и то же время, то организму гораздо проще переключаться с одной деятельности на другую, и энергии тратится гораздо меньше.

Ритмичный цикл позволяет организму эффективнее восстанавливать силы, оптимально реагировать на стресс и перемены, а значит, больше возможностей отразить атаку вирусов и бактерий.



Всем ли детям необходимо закаливаться?

Лучшей профилактикой простудных заболеваний у детей остается укрепление иммунитета с помощью закаливания.

Закаливающие процедуры хороши для любого ребенка, если подобраны индивидуально.

Одни малыши с удовольствием обливаются, а другим вполне хватит воздушных ванн. Необходимо смотреть на реакцию ребенка, избегать резких перемен. Для того, чтобы закаливание было полезным для здоровья малыша, необходимо, чтобы он испытывал положительные эмоции, воспринимал его как игру. Лучше всего, если родители сами ведут активный образ жизни, постепенно вовлекая ребенка в «закаливающие мероприятия».

Не нужно бояться давать ребенку охлажденную воду или сок из холодильника. Легким закаливающим действием обладает даже мороженое.



Главное – не переусердствовать на жаре. Не бойтесь отпускать детей бегать босиком в теплое время года. Это поможет организму развить адаптивные реакции на холод и естественную терморегуляцию.



Неплохой профилактикой будет ежедневное обливание ножек ребенка прохладной, а со временем и холодной водой. Однако подобные закаливающие процедуры подходят только в том случае, если ваш ребенок совершенно здоров. Ослабленный организм может негативно отреагировать на традиционное закаливание.

Следует также помнить, что закаливание организма происходит постепенно, с нарастающей интенсивностью процедур. Поэтому начинать закаливание следует как можно раньше, предварительно проконсультировавшись с врачом.

О том, что здоровый дух обитает исключительно в здоровом теле, все мы знаем с детства. И с течением времени это утверждение становится всё актуальнее, ведь места для физической активности в современной жизни все меньше.



Сейчас дети отдают предпочтение футболу на экране монитора, а не во дворе с друзьями. Безусловно, такая тенденция может пагубно отразиться на здоровье любого поколения. Меж тем, решение проблемы не требует никаких особенных затрат. Заведите со своими близкими правило — просыпаться на 15 минут раньше и проводить коллективную зарядку. Это не только взбодрит и даст энергетический

заряд на весь день, но и улучшит микроклимат в семье. Активные семейные игры на воздухе, поездки на каток, в парк и за город (например, на лыжах), даже обычные пешие прогулки — все это благоприятно повлияет и на здоровье, и на настроение вашей семьи.

И помните: наиболее эффективно профилактика работает при комплексном подходе. Сочетайте доступные меры профилактики и берегите здоровье своей семьи!

Подготовила:
медицинская сестра КЗР
Яковлева Т.В.