

Профилактика сезонных заболеваний — одна из самых насущных проблем, встающих перед родителями в осенне-весенний период. А так как именно иммунитет является главным защитным барьером ребенка от различных заболеваний, то его укрепление просто необходимо. Что же представляет собой понятие «иммунитет»? Существуют ли способы повлиять на него?

Укрепление иммунитета как основное средство профилактики сезонных заболеваний у детей.



Для того чтобы организация профилактики сезонных заболеваний у детей была максимально эффективной, необходимо укрепить работу детского иммунитета.

Иммунитетом называют способность организма человека противостоять воздействию внешнего агрессивного воздействия возбудителей инфекционных заболеваний. Какова же его природа и принцип работы?

Иммунитет бывает двух видов:

- **Врождённый** - начинает вырабатываться еще в утробе матери и выполняет свои функции после рождения ребенка;
- **Приобретенный** - он вырабатывается после того, как человек уже перенес заболевание. Этот иммунитет может просуществовать либо определенный срок, либо сохраниться на всю оставшуюся жизнь. Это зависит от вида заболевания и особенностей организма.

Новорожденные дети на естественном вскармливании вместе с молоком получают антитела к вирусным заболеваниям, перенесенным женщиной. То есть, грудное молоко выступает в качестве системы профилактики ряда заболеваний и обеспечивает ребенку пассивный иммунитет. Это очень важный защитный механизм для здоровья малыша, на который позднее будет опираться вся работа иммунной системы.

Современная педиатрия рекомендует осуществлять грудное вскармливание до трех лет, что позволит детской иммунной системе формироваться наиболее оптимально. Благодаря наличию в материнском молоке полезных веществ, в кишечнике ребенка усиливается рост полезной флоры, что укрепляет иммунитет и выступает как профилактика простудных заболеваний.

Естественно, материнское молоко не гарантирует полной защиты от сезонных заболеваний, но отлаженная работа желудочно-кишечного тракта и благоприятный психологический климат в семье весьма существенно снижают риск заболеваний.

Основные способы профилактики болезней в осенне-весенний период.



Часто родители при малейших симптомах простуды винят во всем «плохой иммунитет» ребенка. Какие же признаки отклонений в здоровье детей действительно могут вызывать определенную тревогу родителей? По мнению врачей, если ребенок болеет вирусными инфекциями до четырех раз в год, то это вариант нормы и вмешиваться в процесс становления иммунной системы не стоит. Однако, стоит обратить более пристальное внимание на меры профилактики болезней, к которым относятся:

- **Прогулки на свежем воздухе.** Стоит активно поощрять желание ребенка чаще бывать на свежем воздухе. Ведь кроме огромной познавательной пользы и развития двигательной активности они осуществляют профилактику ряда сезонных заболеваний. Это, главным образом, очищение дыхательных путей от сухого и пыльного воздуха отапливаемых помещений. Также свежий, прохладный воздух способствует закаливанию и очищению слизистых оболочек носа и горла ребенка. Пребывание ребенка на свежем воздухе в солнечную погоду способствует образованию в его организме витамина D, который самостоятельно не вырабатывается организмом в достаточном количестве, но имеет огромное значение для здорового роста ребенка, и с его помощью осуществляется профилактика болезней такого рода, как кариес, рахит, хрупкость костей и ослабление иммунитета.
- **Наблюдение за эмоциональным состоянием ребенка:** профилактика детских стрессов. Родители часто думают, что дети не подвержены стрессам или у них нет причин впасть в это деструктивное состояние. Психологи убеждены в том, что стресс могут испытывать даже самые маленькие дети. Симптомами являются: изменения в поведении, тревожность, слезы без причины, вредные привычки (ребенок начал грызть ногти), и решать проблему нужно незамедлительно. Ведь итогом стрессов являются частые и длительные болезни, то есть иммунная система слабеет и перестает выполнять свои функции. Важно выяснить причину такого состояния, это не всегда легко сделать, но проявление чуткости к ребенку и желание его выслушать, а также дать возможность озвучить свои эмоции вполне может пролить свет на ситуацию.

- **Организация правильного досуга и полноценный отдых.** Необходимо обеспечить такой режим дня, при котором ребенок сможет совершать с родителями ежевечерние прогулки. Насыщение крови кислородом после выхода на улицу снижает уровень адреналина, и ребенок заснет намного быстрее, а сон будет значительно спокойнее. Стоит заранее планировать выходные таким образом, чтобы в их расписании присутствовали прогулки на свежем воздухе — это тоже своего рода система профилактики вирусных заболеваний. Такой досуг значительно полезнее посещения переполненных людьми и торговых центров, или сидения дома перед телевизором.

Правильное питание — надежная система профилактики сезонных заболеваний.



Создать надежную систему иммунитета без участия правильно подобранного и сбалансированного питания невозможно. Употребление ребенком пищи богатой витаминами — еще одна надежная система профилактики инфекционных заболеваний. Растущему детскому организму нужны абсолютно все витамины. Детям необходимо употреблять в пищу разнообразные овощи, фрукты, рыбу и мясо, ведь из них они будут получать еще и клетчатку, необходимую для поддержания микрофлоры кишечника, а также целый набор микроэлементов. Вот почему так важно обеспечить разнообразный рацион.

Диетологи также настаивают на обязательном присутствии в рационе ребенка кисломолочных продуктов. Кефир, йогурт, ряженка и прочие кисломолочные продукты содержат в себе бифидо- и лактобактерии, которые являются помощниками полезной микрофлоры кишечника. Употребление в пищу этих продуктов уже само по себе является мощной профилактикой болезней, особенно в осенне-весенний сезон. Ведь состояние дисбактериоза, когда патогенная микрофлора начинает численно превалировать над полезной, неминуемо ведет к снижению защитных сил организма. Все дело в снижении активности лимфоидных клеток, которые продуцируют выработку иммуноглобулинов. А ведь это именно то средство, с помощью которого организм справляется с вирусными инфекциями. Кроме того, не стоит забывать, что некоторые витамины не могут усвоиться без правильно настроенной работы кишечника и выводятся из организма не усваиваясь.



Каждому времени года присущи сезонные заболевания.

Осенью у многих начинается тоска - это плохо, поскольку унылые мысли действуют на иммунитет так же губительно, как и инфекция.

Главной причиной осенних депрессивных расстройств является недостаток солнечного света. Яркий свет активизирует выработку гормона мелатонина, который тесно связан с эндорфинами. Этот гормон делает людей работоспособнее, энергичнее, бодрее, а эндорфины поднимают настроение. В межсезонье, когда дни становятся короче, выработка мелатонина и эндорфинов резко уменьшается. Так что плохое настроение - явление нормальное и вполне объяснимое. Недостаток солнечного света вполне можно восполнить искусственным. Раскрывайте днем шторы на окнах, вечерами яркие лампы помогут нормализовать уровень гормона радости.

Старайтесь больше времени проводить на улице, выходите во время обеденного перерыва и гуляйте по выходным, особенно в солнечную погоду. Если осень дождливая, можно походить в солярий, если нет противопоказаний и в разумных пределах.

Организму требуется больше времени для сна, это совершенно естественно. Старайтесь ложиться на 1,5-2 часа раньше, чем обычно, спите не менее 8-10 часов в сутки. Врачи утверждают, что дневной сон не может компенсировать ночной. На один час сна в светлое время суток, приходится два часа в темное. Если ночью недосыпать, в организме могут начаться необратимые процессы и иммунная система даст сбой. Это объясняет межсезонную хандру и плохое настроение.

Люди, которые постоянно недосыпают, чаще страдают депрессией. Чтобы легче вставать по утрам рекомендуется установить в спальне светильник, имитирующий рассвет. Такие сейчас есть в продаже. Аппараты оборудованы маленьким таймером, примерно за 30 минут до звонка будильника в комнате становится светло, в итоге организм готовится к пробуждению. Звонки будильника не должен раздражать, лучше, если мелодия будет медленной. Не вставайте сразу с кровати, полежите еще минут пять.

Окружите себя яркими предметами. Это могут быть вещи желтого, красного, синего цвета. Покупайте фрукты, так как они восполняют недостаток витамина С, улучшают настроение.

Купите в аптеке средства, повышающие иммунитет. Они продаются без рецепта врача и оказывают хороший профилактический эффект. Принимать капсулы, таблетки и капли необходимо согласно инструкции. Можете принимать витаминные комплексы и употреблять чай на основе трав.

Закаливание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Полезные последствия закаливания детей дошкольного возраста.

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде.

Специалисты рекомендуют начинать закаливание с первых дней и проводить его регулярно.

Ведь даже у детей дошкольного и младшего школьного возраста механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им быстрее адаптироваться при поступлении в детский сад и потом реже болеть.

Общие принципы закаливания.

Перед закаливанием детей раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить.

Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно. Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат.

Закаливание детей раннего возраста следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться.

Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку.

Программа закаливания детей раннего возраста должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей.

Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).

Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.

Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Методы закаливания детей раннего возраста.

В закаливании можно выделить неспециальные и специальные методы. Неспециальные методы обозначают создание соответствующих условий для закаливания детей дошкольного возраста – одежда по погоде, чистый свежий воздух и его температура.

Для того чтобы выполнить все требования к качеству воздуха в помещении, его проветривают сквозным способом до 5 раз в день. Такое пульсирующее проветривание помогает детям выработать устойчивость к холоду.

Специальные методы – это непосредственно закаливающие мероприятия, они зависят от сезона времени года на улице и конкретных возможностей данного дошкольного учреждения.

Оптимально будет, если и специальные, и неспециальные методы закаливания детей дошкольного возраста будут доступны для воспроизведения в домашних условиях.

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц.

Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее

время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

У детей школьного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.

Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами.

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара.

Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Закаливание детей школьного возраста завершают обливанием водой. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой.

Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой – один из вариантов местного закаливания ротоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и

длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям.

Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении.

При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше. Общее обливание рекомендуют проводить с возраста 9 месяцев. Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают душ с 1,5 лет и купание в природных водоемах с 3 лет.

ЛЕТО. СЕЗОННЫЕ БОЛЕЗНИ



У болезней, как у фруктов, – свой сезон. Если зимой нас чаще всего мучают насморк и простуда, то с приходом жары начинают одолевать летние хвори. Давай разберемся, кого и чего стоит опасаться летом.

Солнечные ожоги

О вреде многочасового лежания на пляже всем известно. У людей, которые много времени проводят на солнце, рано появляется сеточка мелких морщин: ультрафиолет повреждает эластин и коллаген, отвечающие за упругость кожи. Кроме того, многие медики считают, что долгое «поджаривание» чревато образованием свободных радикалов – «виновников» серьезных проблем со здоровьем.

Как защитить себя. Бросаться в крайности и исключать солнечные ванны из своего летнего моциона, конечно же, не стоит. Ведь, пока мы греемся на солнышке, в организме улучшается кровообращение, укрепляется иммунная система, активизируется обмен веществ, вырабатывается витамин D и гормон радости – эндорфин. Помните несколько правил: загорать лучше утром или после 16 часов, когда солнечное излучение еще (или уже) мягкое. Больше четверти часа в день находиться на солнце категорически противопоказано! А начинать лучше с 1-3 минут в день, постепенно увеличивая пребывание на солнце. И не забудьте о креме с УФ-защитой!

NB! Если солнечного ожога избежать не удалось, воспользуйтесь пантенолом или мазью «Спасатель», примите таблетку антигистаминного препарата (лоратадин, кларитин, телфаст). Пейте много жидкости, а если поднялась температура, примите парацетамол. В следующие несколько дней избегай солнца.

Тепловой удар

Его можно получить не только на пляже. Поездка в переполненном автобусе или маршрутке без кондиционера, да и просто долгая прогулка по улице, когда столбик термометра выше +30⁰С, может вызвать головокружение и рвоту. Это – тепловой удар. Его первые симптомы – бледность, тошнота, повышенное потоотделение. Может подняться и температура – до 40⁰, появиться судорги, кровотечение из носа. Если это случилось, нужно принять горизонтальное положение, положить на голову холодный компресс, выпить раствор регидрона или кипяченой воды со щепоткой соли. Алкоголь, напитки с кофеином противопоказаны! Если человек потерял сознание, необходимо вызвать «скорую».

Как защитить себя. Если нет насущной необходимости, постарайтесь не выходить на улицу в сильную жару. Недаром в жарких странах есть обычай сиесты – отдыха в самое жаркое время дня. Обязательно носите легкий головной убор из натурального материала: синтетическая бейсболка не защищает голову от перегрева. В жару, как ни хочется полностью раздеться, остановите выбор на длинной свободной одежде светлых тонов, льняной или хлопчатобумажной.

***NB!** Еще одна летняя опасность – гипоксия, острая нехватка кислорода в организме, вызванная перепадами атмосферного давления. Становится тяжело дышать, наваливается слабость. Она вызывается сбоями в работе сердечно-сосудистой системы. Профилактика этого состояния – регулярная зарядка по утрам, контрастный душ и дыхательная гимнастика и массаж подлопаточной области.*

Аллергия

В жаркие и солнечные дни наша кожа острее реагирует на внешние раздражители. О своем «недовольстве» она сигнализирует зудом, жжением, сыпью или волдырями – то есть первыми признаками аллергического дерматита. Причин такой реакции кожи много: синтетический материал, из которого сделана одежда, некоторые растения, новый дезодорант, чистящее средство...

Раздражителем может стать и солнце: если, вернувшись с пляжа, вы обнаружили на теле покраснения и сыпь – скорее всего, дала знать о себе солнечная крапивница, она же – фотоаллергия. Аллергия может проявиться насморком и конъюнктивитом, особенно после прогулки по цветущему лугу или в лесу. Поэтому антигистаминные препараты желательно всегда иметь с собой. Кстати, если у вас аллергия на пыльцу растений, воздержитесь от поездок на природу в период цветения трав.

Как защитить себя. Летом уделите своей коже повышенное внимание! Пользуйтесь увлажняющими средствами. Не увлекайтесь косметикой и парфюмерией. Для ухода за кожей в течение дня пользуйтесь детскими очищающими салфетками (в их состав входит глицерин). Избегай прямых солнечных лучей. Носите удобную обувь и одежду из натуральных тканей (кстати, при стирке тщательно споласкивай вещи – стиральный порошок тоже может стать причиной аллергического дерматита).

NB! Прежде всего нужно выявить раздражитель, чтобы устранить его контакт с кожей. После необходимо принять прохладный душ и обработать места высыпания тальком. В течение суток примите 1-3 таблетки противоаллергического препарата. Если за день-два раздражение не прошло – обратитесь к врачу.

Пожалейте желудок!

От летнего продуктового изобилия разбегаются глаза. Так и хочется впиться зубами в спелое яблоко, только что купленное на рынке, или полакомиться свежим творогом с домашней сметаной... Тут и подстерегает риск подхватить кишечную инфекцию. Микробы – постоянные спутники человека. При благоприятных условиях, а особенно в теплое время года, они способны очень быстро размножиться. Пирожные и торты с кремом, копчености, молочные продукты, квас – отличная среда для стафилококка, протей и других микроорганизмов. И вот уже лихорадит, тошнит, болит живот, раскалывается голова. Другими признаками отравления может быть рвота, высокая температура, диарея ...

Как защитить себя. Соблюдение правил гигиены – единственный способ избежать заражения. Не бросайте продукты там, где до них могут добраться вездесущие мухи – переносчики болезней. Закройте окна сетками, воспользуйтесь инсектицидами, разложите в доме свежую пижму и клещевину – запах этих растений отпугивает насекомых. Тщательно мойте перед едой все фрукты и овощи. Мясо подвергайте длительной термической обработке. Ни в коем случае не берите скоропортящиеся товары с рук. И доверяйте своей интуиции: все продукты, которые вызывают сомнения, выбрасывайте без сожаления.

NB! Выпейте большими глотками литр прохладной воды, добавив туда немного марганцовки (должен получиться слабый розовый раствор), и вызовите рвоту. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока желудок не очистится полностью. После этого примите активированный уголь из расчета одна раздавленная таблетка на 10 кг веса в трети стакана теплой воды. Хорошо помогает «смекта» (по 1 пак. 3 раза в день) и очистительная клизма (1 литр немного подсоленной воды). После всех «спасательных работ» укутайте ноги в теплый плед и в течение суток выпейте до полутора литров раствора регидрона. Можно еще заварить крепкого зеленого чая – он придаст сил. Если пищевое отравление сопровождается повышенной температурой – срочно вызовите врача.

Романтика и ее последствия

Летние деньки просто созданы для прогулок и выездов на природу. Не забывайте, что во время таких романтических путешествий есть риск подхватить совсем не романтическую болезнь – цистит. Достаточно посидеть на холодных камнях – и воспаленный мочевой пузырь может «откликнуться» болями внизу живота и неприятными ощущениями во время мочеиспускания. Впрочем, цистит может обостриться и от неправильной диеты с обилием кислых фруктов.

Как защитить себя. Откажитесь от синтетического и плотно обтягивающего белья. При сидячей работе заставляйте себя каждый час подниматься, чтобы не допустить застоя в органах малого таза. Одевайтесь по погоде и не сидите под

кондиционером. Соблюдайте правила личной гигиены, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки. Пейте много воды: мочевого пузыря должен опорожняться хотя бы шесть раз в день. И не увлекайтесь соленой и кислой пищей.

NB! Ни в коем случае не занимайтесь самолечением: запущенный цистит – весьма неприятная хворь. Поэтому, едва почувствуешь дискомфорт при мочеиспускании, – вызывайте врача.

Жара и холод

Резкие перепады температуры снижают естественную сопротивляемость организма. Тут же активизируются вирусы и бактерии, и вот уже першит в горле, болит голова, а столбик термометра ползет вверх. Несколько глотков ледяного напитка в жаркий день достаточно, чтобы слечь с ангиной. Ее же, а также ОРВИ, довольно просто подхватить и в офисе под кондиционером, если обращаться с ним неправильно. Не следует делать резких перепадов температур – разница между температурой «за бортом» и в офисе не должна превышать 7-8 °С, также нельзя опускать влажность ниже 35%. Кроме того, прибор следует вовремя очищать от загрязнения, чтобы он не стал распылителем бактерий и грибков, вызывающих пневмонию, насморк и кашель.

Как защитить себя. Все просто: избегайте сквозняков, не пейте в жару ледяных напитков (жажду гораздо лучше утоляет теплая, подкисленная или чуть подсоленная вода) и не ныряйте под кондиционер, едва придя в офис. Если все же заболели, обязательно вызовите врача: запущенная ангина может привести к серьезным осложнениям. До его прихода облегчить страдания помогут любые рассасывающиеся таблетки местного действия. К этому можно добавить полоскания с фурацилином, хлорофиллиптом, настоем ромашки, а также средства для смазывания горла – раствор люголя с глицерином, прополиса с медом, масляный раствор хлорофиллипта.

NB! Горло – ваше слабое место? Регулярно выполняйте простое йоговское упражнение: «Поза льва». Сядьте на пятки, положив ладони на колени, сохраняя спину прямой. Сделайте сильный выдох через нос, одновременно открывая рот как можно шире. Кончиком языка постарайтесь дотянуться до подбородка. Повторите 5-6 раз, а в течение дня делайте несколько подходов. Бонус этого упражнения – укрепление мышц шеи и профилактика «второго подбородка».

Почему болит ухо

Половина пациентов, обращающихся к врачу с жалобой на ушную боль летом, страдают «синдромом пловца» – воспалением наружного ушного канала, вызванным длительным пребыванием в воде. Нарушается естественный баланс микрофлоры в ухе, и туда проникают болезнетворные бактерии и грибки. Один из признаков этого заболевания – ощущение, будто в ухе вода. Тем, кому оно хорошо знакомо, отоларингологи рекомендуют плавать и нырять со специальными затычками для ушей, а после купания высушивать уши феном.

Острые сезонные болезни детей

Как только приходит теплое время года, в разы повышается риск различных заболеваний, особенно часто поражающих детский организм. Даже при самом усиленном внимании за ребенком бывает сложно уследить. И в результате - или солнечный удар, или диарея, или укусы насекомых, переходящий в сильную аллергическую реакцию. Рассмотрим наиболее популярные летние болезни у детей, а также те меры, которые должны стать профилактикой их появления.

Итак, рейтинг, в котором участвуют летние болезни детей, возглавляет **диарея и кишечная инфекция**. Тут удивляться совсем нечему. Для того чтобы у малыша разболелся животик, достаточно элементарного несоблюдения правил гигиены. Ребенок потянул в рот грязные руки, игрушку или просто съел бутерброд, не вымыв руки после игры на природе. Боли в животе проявляются мгновенно, как только кишечная инфекция попадает в организм. **Родители в силах предупредить самые популярные кишечные болезни, заставив детей регулярно мыть руки, приучив их всегда вымывать фрукты и любые овощи перед тем, как их кушать.**

Если родители вместе с маленьким ребенком отправляются за рубеж, в экзотические страны, не рекомендуется резко менять его рацион. На первое время лучше взять с собой хоть небольшую емкость с питьевой водой из родного края. Впрочем, если пищеварительная система слишком восприимчива, то лучше давать всегда воду кипяченую или бутилированную.

Особо опасными считаются кишечные летние болезни у детей, которые вызывают повышение температуры, сопровождающееся не просто поносом, а и рвотой. В таких случаях самолечением лучше не заниматься и обратиться к педиатру.

Популярные заболевания, проявляющиеся у детей в летнее время, можно дополнить **аллергией**. Как только на улице все зеленеет и начинает цвести, у восприимчивых малышей сразу проявляется насморк, постоянное чихание, слезоточивость и даже зуд на коже. Это аллергия. Проявляется эта реакция на буйство красок в природе капризным состоянием, расстройством аппетита, плаксивостью, покраснениями на коже и сыпью. **Устранять такие летние болезни у детей можно антигистаминными препаратами, противоаллергическими средствами и средствами для укрепления иммунитета.** По возможности лучше избегать тех мест, где произрастает растительность, вызывающая аллергию. При аллергии следует обратить внимание на дневной рацион питания. При проявлении сильного кашля аллергического характера нужно обратиться к врачу для назначения более радикального решения.

Летние болезни у детей часто проявляются в виде **грибковых поражений**. Грибок чаще всего проявляется именно летом ввиду частого пребывания на улице и несоблюдения личной гигиены. Вместе с тем игры детей на улице сложно себе представить без царапин, ссадин и синяков, которые становятся основным местом появления грибка. Если организм слаб в способности, сопротивляться «вторжениям» извне, образуется очень благоприятная среда для размножения грибка и заражения. Поэтому принимаем следующие меры: любые раны необходимо обрабатывать перекисью водорода или другими антисептиками. После посещения общественных мест, для купания обязательно принимать душ с мылом.

Пожалуй, не менее популярные опасные болезни для маленьких - **тепловой или солнечный удар**. Легкомысленное отношение к головным уборам приводит к тому, что ребенок страдает от перегрева на солнце. Панамка - это обязательный атрибут прогулок в летнее время. Долго находиться под прямыми солнечными лучами противопоказано вне зависимости от состояния иммунитета. При появлении слабости, головокружения, тошноты, обширном покраснении лица и всего тела следует немедленно отвести ребенка в тень или в прохладное помещение. Обязательно ребенку дается прохладное питье. Летние болезни у детей могут стать неприятным сопровождением отдыха на улице и на курорте. Их предотвратить можно, если внимательно следить за детьми и соблюдать личную гигиену.

Комментарий Эргашака:

Имеется в арсенале народной медицины, так называемые детские лекарственные травы, веками подобранные опытным путем для лечения детских болезней. Популярными являются череда, вьюнок, цикорий, алтей, подорожник, солодка, мать-и-мачеха, аир. К числу этих еще можно отнести шиповник, девясил, кориандр и календулу. А вот валериана, багульник, боярышник и ромашка в детской практике лечения болезней употребляется только в гомеопатических разведениях строго по закону подобия. Даже их малые дозы отваров могут вызывать у детей побочные явления. Между прочим, ромашка в гомеопатических разведениях является мощным успокоительным средством беспокойных и плаксивых детей. Достаточно одной капли ромашки успокоит и усыпляет плачущего ребенка, если он просится, чтобы его постоянно носили на руках. Для успокоения боли в мышцах у ребенка, обычно, когда он жалуется вследствие хронического тонзиллита, капля валерианы на сто грамм кипятка, если принимать по пять капель чрез час, хорошо помогает. В детских диатезах череда используется в виде купания, повязки и питья. Последствия теплового удара или перегрев тела ребенка на солнце быстро снимается купанием на свежем вьюнке, также слабый отвар вьюнка является мягкодействующем слабительным для малышей и подростков. Сироп из солодки универсальное средство от всех воспалительных заболеваний детского возраста. Сок подорожника, сок алтея, сироп шиповника и сироп солодки, четверо спасают детей от множества острых летних и сезонных болезней дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);*
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста; - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;*
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;*
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.*

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).*
- Вызвать врача.*
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.*

Памятка для детей по профилактике гриппа и ОРВИ.

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;*
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);*
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;*
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;*
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;*
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.*

Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

- *Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в детский сад или места скопления народа.*
- *Отдыхайте и пейте много жидкости.*
- *При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;*
- *Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;*
- *Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;*
- *Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;*
- *По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.*

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней.

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в детский сад до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

ГРИПП ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания? Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств. - Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей. Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода. Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.