

«Профилактика простудных заболеваний».



Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. **В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.**

Как передается детская простуда?

1. Воздушно-капельный путь заражения. Вирусные частицы покидают зараженный организм во время кашля, чиханья и обычных разговоров. Выделенный вместе с частицами слюны вирусный агент распространяется на три метра от человека, и некоторое время висит в воздухе. После того как здоровый человек вдыхает эти микрочастицы, вирус начинает стремительно атаковать организм приводя к болезни.

2. Контактный путь передачи вируса. Болеющие дети руками трут носы и суют руки в рот, после этих манипуляций на коже рук оседают вирусные агенты, которые благополучно переносятся на посторонние предметы или других детей при прикосновении. Таким образом, если болеющий ребенок поиграл игрушкой, и после этого за эту же игрушку взялся здоровый малыш, то велик шанс того, что он заболеет. Это происходит, потому что с игрушки на руки ребенка попадут частицы вируса, которые ребенок впоследствии перенесет в глаза или рот.

Чаще всего заражение респираторными заболеваниями у детей происходит зимой и осенью. Это связано с повышенной влажностью и резкой сменой погодных условий (скачки температуры, ветер и т.д.).

После того как ребенок заболел, он становится заразным для окружающих, пик распространения болезни отмечается в первые 3-4 дня.

Легче предупредить болезнь, чем ее вылечить - известная народная мудрость.

Существует много способов для профилактики простудных заболеваний у детей — это и народные средства, и медицинские препараты, и соблюдение личной гигиены.

Защитные меры для предупреждения простуды.

1. Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

2. Обогащаем рацион натуральными витаминами. Для профилактики простуды у детей очень важно соблюдать здоровое сбалансированное питание. Давайте ребенку пить больше натуральных морсов из клюквы и брусники, варите компоты из фруктов, кураги и изюма, готовьте чай с шиповником, лимоном, шалфеем. Угощайте ребенка натуральным малиновым или смородиновым вареньем. Большое количество витамина С содержится в свежих оранжевых, красных и темно-зеленых овощах и фруктах. Очень важно, чтобы в рационе ребенка присутствовали капуста, лук, чеснок, яйца, мясо, молочные продукты и крупы.

3. Укрепляем иммунитет закаливаниями. С давних пор лучшей профилактикой простуды у детей считается закаливание организма – воздушные ванны, обтирания, обливания. Важно соблюдать последовательность и не торопиться, постепенно наращивая интенсивность процедур. Закаливать ребенка можно только в том случае, если он абсолютно здоров. Начните постепенно давать ребенку пить холодную воду в небольших количествах, холодное мороженое. Главное - делать это, когда на улице или в помещении не жарко и ребенок не вспотел. Разрешите малышу побегать босиком как дома, так и летом на улице. Хождение без обуви способствует развитию естественной терморегуляции. Хорошей профилактикой простудных заболеваний у детей являются ежедневные обливания ног прохладной водой, постепенно можно перейти на холодную воду. Закаленный организм менее восприимчив к вирусам и шансов заразиться у закаленного ребенка меньше. Перед началом закаливания лучше получить консультацию врача.

4. Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В современном мире фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Поливитаминные комплексы могут защитить организм от

простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления. Важно помнить, что поливитамины — это медикамент. И прежде чем покупать, а тем более давать их ребенку, нужно проконсультироваться со специалистом — педиатром.

5. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Нужно одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

6. Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов (точечный массаж). Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей. В периоды повышенной простудной заболеваемости массаж необходимо делать ежедневно.

7. Профилактика простуды для детей народными методами занимает далеко не последнее место. Есть много хороших рецептов для защиты и укрепления иммунитета у детей. Народные средства профилактики известны очень давно и многие из них используются для лечения простудных заболеваний. Народными средствами можно вылечить кашель, насморк, боль в горле.

Применение чеснока и лука.

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещение, где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же зубчик чеснока положить ребенку в кармашек.

Применение масел.

При борьбе с вирусами помогают сосновое, пихтовое и цитрусовые масла. Перед термотерапией нужна консультация врача для предотвращения аллергических реакций, также терапевт подскажет какое масло лучше использовать.

Травяной чай.

Чай из плодов шиповника очень полезен для ребенка, так как в шиповнике содержится много витамина С. Засушенные ягоды шиповника нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно давать. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины.

Полезно заваривать чай из липы, мяты, мелиссы, чабреца.

Все перечисленные выше способы заваривания являются хорошими средствами при борьбе с простудой. Давать настоянные чаи на травах можно детям с 2 лет.

8. Лучшая профилактика от простуды для детей — тщательное мытье рук с мылом. Не всегда есть возможность помыть руки ребенку (в магазине, в

транспортом средстве). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.

Помимо личной гигиены, следует обратить внимание и на уборку помещений. Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Дезинфицирующие средства полностью уничтожают вирусы и противостоят их появлению в помещении до полного выветривания используемых дезсредств.

9. Для борьбы с простудными заболеваниями нередко используются медицинские препараты с противовирусным эффектом. Лекарства помогают иммунной системе бороться с вирусами и не допускать развития болезни.

Препараты для профилактики простуды нельзя использовать бесконтрольно, перед тем как прибегнуть к их применению следует обратиться к специалисту. Это необходимо для того чтобы минимизировать все негативные реакции организма.

Средства допустимые к применению в детском возрасте: мазь Виферон, Оксолиновая мазь, масло персика, назальное средство Гриппферон, Аквамарис.

10. В задачи профилактики респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) входят укрепление органов дыхания и нормализация функции внешнего дыхания. В результате правильно проведенных профилактических действий улучшается эластичность тканей легких, нормализуется газообмен, увеличивается бронхиальная проходимость, а также стимулируются защитные иммунные процессы.

Полезно проводить ароматерапию. Запахи сосны или апельсина помогают организму бороться с постоянно атакующими нас вирусами и бактериями, а мята и лаванда успокаивают и способствуют расслаблению после тяжелого дня. Однако для правильного выбора эфирных масел желательно посоветоваться с педиатром.

Ежедневное промывание носа физиологическим солевым раствором поможет утром запустить защитные механизмы назальной слизи и ресничек, а вечером — удалить из полости носа все ненужное, что накопилось там за день: вирусы, бактерии, пыль и т.д. Таким образом, дыхание вашего малыша станет чистым и легким.

Соблюдая эти нехитрые правила профилактики простудных заболеваний у детей, вы укрепите иммунитет своего ребенка и сохраните ему здоровье!

Информацию предоставила: Струкова Н. А.

С сайта: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/10/11/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-profilaktika>