



Сезонные болезни у детей

Вот и закончилось лето — наступила осень. Осень для многих детей — время бесконечных простуд. Складывается впечатление, что сейчас многие дети буквально «не вылезают» из простуд.

Значит ли это, что они стали слабее или что-то поменялось в нашей жизни? На состояние здоровья, как взрослых, так и детей очень сильно влияет образ жизни. Прежде дети много времени проводили на улице, а сейчас большую часть суток находятся в помещении — в детском саду, в школе, дома, где появилось много увлекательных занятий: телевизор, видео, разные игровые приставки, компьютер. В помещении у ребенка больше контактов, меньше физическая активность. Если родители еще и курят, то вместо свежего воздуха он дышит дымом, а это очень неблагоприятный для здоровья фактор. На состояние здоровья, как взрослых, так и детей очень сильно влияет образ жизни. Меняется режим, уменьшается двигательная активность, дети испытывают стресс. **Все это способствует снижению детского иммунитета.**



Чаще всего в осенний период дети болеют острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ), вызываемыми бактериями и вирусами. Как правило, эти микроорганизмы живут на слизистой оболочке носа и ротоглотки. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием

неблагоприятных факторов. Это проявляется ринитом (насморк), фарингитом (воспаление ротоглотки), ларинготрахеитом, бронхитом. Повышается температура, ребенок испытывает недомогание, может быть сухой кашель.

Если ребенок простудился, закашлял, слегка повысилась температура, многие мамы, особенно неработающие, даже не обращаются к врачу. Лечат сами, домашними средствами: чаем с малиной, медом. Правильно ли это? Как ни странно, для большей части простудных заболеваний этого бывает вполне достаточно. Если это легкое заболевание, а мама с подобным уже не раз сталкивалась и знает, что все это благополучно заканчивалось, можно 2-3 дня полечиться и домашними средствами.

Но если заболевание с самого начала протекает необычно, тяжело или в течение 2-3 дней нет тенденции к улучшению, а самочувствие ребенка, напротив, все ухудшается, температура нарастает, надо немедленно обратиться к врачу.

Впервые дни вирусного заболевания принимать антибиотики «на всякий случай» нельзя, важна консультация педиатра.

!!!НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!

Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне. **Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот слагаемые успеха защиты здоровья вашего малыша.** В осенний период давайте ребенку больше овощей, фруктов и ягод. Особенно, полезны: шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, способствующего укреплению иммунитета.

Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. При этом следите, чтобы он не

переохлаждался. Для этого важно правильно одеть малыша. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался. Чаще проветривайте помещение, где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенка. **В период эпидемий гриппа оградите ребенка от контактов с больными детьми и взрослыми, откажитесь от массовых мероприятий. Обязательно сделайте прививку. Чтобы не писали средства массовой информации, она остается единственным самым надежным средством защиты от этой опасной инфекции.**



Берегите детей и своих близких!

Будьте здоровы!

Автор: Михалькова. А.Р.

