

# **Три зимних врага детского здоровья**

**Зима – замечательная пора с шумными новогодними елками, подарками, катанием на коньках и игрой в снежки. Словом, всем тем, что обожает детвора любого возраста. Однако морозное время года таит в себе и ряд опасностей для детского здоровья.**



## **1. Вывихи и переломы**

Одной из самых распространенных проблем зимой являются травмы. Вот малыш бежит по заледенелой дорожке – поскользнулся, упал, и тут может случиться все, что угодно: вывих, ушиб, и даже перелом, а если ударился головой, то и сотрясение мозга вполне вероятно. Как действовать в опасной ситуации? Если ребенок упал, не стоит сразу же хватать его и пытаться поставить

на ноги. Посмотрите, как и чем он ударился. Если падение было несильное, осторожно поднимите и отряхните от снега. При травме головы или переломе конечностей действовать следует очень аккуратно, чтобы не навредить крохе. В такой ситуации необходимо быстро вызвать «скорую» и постараться оказать малышу доврачебную помощь. Полностью исключить падения и травмирование нельзя, но минимизировать их можно и нужно.

1. Ребенок должен заниматься спортом. Даже минимальная физическая активность отлично помогает. Хороший вариант – бассейн. Плавание укрепляет мышцы, которые служат защитой для костей.
2. Важно выбрать хорошую обувь для ребенка. Обувь должна иметь толстую, абсолютно не скользкую подошву.
3. Научите ребенка ходить по льду. Поскользнуться на обледенелой дорожке можно даже в самой устойчивой обуви. Чтобы этого не произошло, ступив на скользкую поверхность, нужно слегка наклониться вперед, согнуть ноги и расслабить колени. Нельзя ходить по льду на носочках, шаг следует делать на полную стопу.

## **2. ОРВИ**

Зима очень часто омрачается насморком, кашлем и болями в горле. А ведь хочется ходить на елки, гулять и радоваться снегу. Чтобы снизить вероятность ОРВИ, надо вплотную заняться укреплением иммунитета.

Что делать, если малыш уже заболел? В первую очередь – не заниматься самолечением, а вызвать грамотного доктора, который осмотрит ребенка и подберет лечение. Как правило, в первую очередь назначается противовирусный препарат, а затем уже средства по симптомам: при повышении температуры – жаропонижающее средства, при боли в горле – полоскания и противовоспалительные спреи, при насморке – промывания морской водой, а при кашле – отхаркивающие сиропы и ингаляции на небулайзере.

Не допустить ОРВИ нам помогает укрепление иммунитета с помощью правильного и здорового питания, полноценного сна и отдыха, долгих прогулок на свежем воздухе и занятия спортом. Также не стоит забывать про обливания, воздушные ванны и природные иммуно стимуляторы (эхинацея, шиповник и т.д.).

### 3. Обморожения

К сожалению, и эта проблема весьма актуальна в зимнее время. Казалось бы, мы внимательно следим за ребенком, не морозим его на улице, тепло одеваем. Как же такое возможно? Все дело в том, что у деток очень тонкая кожа, да и терморегуляция еще несовершенна. Поэтому их реакция на низкую температуру, гораздо более бурная, чем у нас, взрослых людей. При появлении волдырей или потемнения кожи без промедления покажите ребенка врачу. Чтобы не допустить обморожений, одеваться следует по погоде, обязательно носить непромокаемые теплые варежки. Если перчатки и варежки промокают, то риск обморожения вырастает. За полчаса до выхода на улицу наносите на лицо ребенка защитный крем.

