

20.09.2016 00:01 Примерное время чтения: 3 минуты

Не простужусь! Как избежать вирусов детям

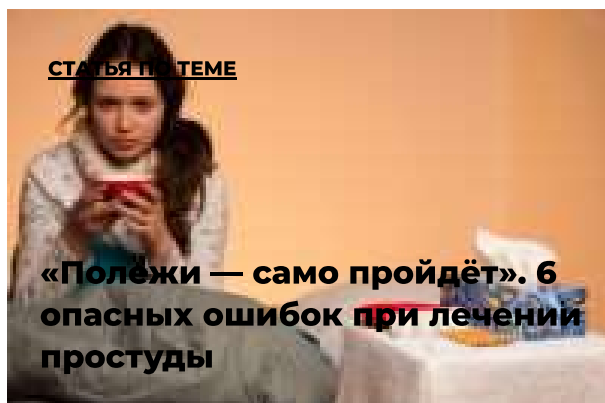
Лекарственное обозрение № 16. Здоровье детей 17/09/2016

globallookpress.com

Наиболее распространёнными считаются инфекции верхних дыхательных путей. К таким заболеваниям принято относить ринит, синусит, аденоидит, тонзиллит, фарингит. Все эти недуги вызываются вирусами. Их симптомы всем знакомы: болью в горле, кашлем, повышением температуры. А гр



головными и мышечными болями и ознобом. Эти симптомы развиваются в течение одного-двух дней после того, как ребёнок был в контакте с заболевшим.

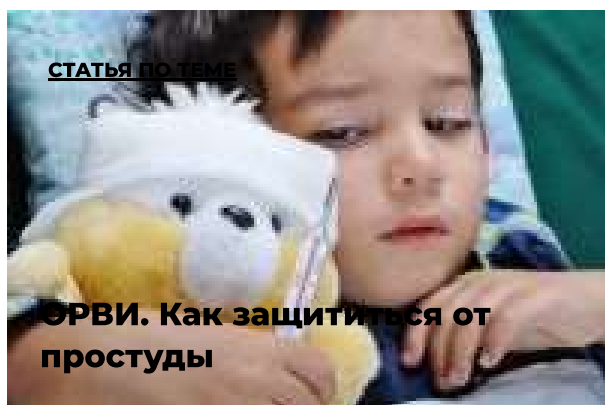


Дети дошкольного возраста чаще всего заражаются ОРВИ в детских садах, торговых и развлекательных центрах, а иногда и дома – от простуженных родителей. Ведь вирусы передаются достаточно легко:

- по воздуху, если вы оказались поблизости с чихающим или кашляющим человеком;
- после простого рукопожатия с заболевшим (или совместной игры – в случае с детьми);
- при соприкосновении с предметами личной гигиены носителя вируса.

Именно поэтому так важна профилактика респираторных заболеваний как перед началом сезона ОРВИ, так и когда он начался.

Часто первая волна ОРВИ приходится на середину сентября. Чуть позже поликлиники заполняются пациентами, получившими осложнения из-за недолеченных простуд, – с ангинами, синуситами, отитами... Это время пик очередей к врачам, взятия больничных листов, скупки всех «целительных» медикаментов.



Советы на каждый день

Но болезни можно избежать, если следовать простым, но разумным правилам.

Будьте примером для малыша. Не ленитесь делать вместе с ним зарядку, обтирайтесь влажным полотенцем – тоже вместе!

Не кутайте ребёнка, одевайте его по погоде. Вспотевший ребёнок быстро переохлаждается и болеет.

За месяц до наступления сезона простуд можно пройти курс приёма иммуномодулирующих средств на основе женьшеня, эхинацеи или другого «природного лекаря». Это повысит сопротивляемость организма малыша к вирусам в детском коллективе.

Принимайте витаминные комплексы. Главное их действие должно быть направлено на укрепление иммунитета ребёнка. Основные витамины для вас сейчас – С, А, Е, D.

В сезон эпидемий промывайте нос ребёнка после возвращения из людных мест растворами на основе морской соли.

Чаще проветривайте квартиру (особенно комнату малыша), чаще мойте руки, чаще проводите в доме влажную уборку.

Организируйте правильное питание. Рацион ребёнка должен содержать как можно больше витаминов и минеральных веществ, антиоксидантов. Где их взять? Они присутствуют в овощах, фруктах, рыбе, кисломолочных продуктах и чистой питьевой воде.

Смотрите также:

- Грипп не спит. Как не допустить второй вирусной волны →
- Профилактика ОРВИ. Как защитить ребенка от болезни →
- Грипп: симптомы и профилактика. Инфографика →

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ



03.03.2024 11:14 [Антон Парфеев](#) Примерное время чтения: 1 минута

В РФ дополнительно выделяют более 30 млн рублей на выплаты матерям-героиням