

Грипп: профилактика и лечение вашего ребенка.

Грипп - одна из наиболее распространенных вирусных инфекций, поражающих дыхательные пути. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), но кроме гриппа описано ещё больше 200 видов вирусов, вызывающих гриппоподобные симптомы.

Гриппом можно заболеть в любом возрасте и в любое время года. К тому же, для вирусов данного типа характерно частое изменение антигенной структуры при пребывании их в естественных условиях, то есть практически каждый год вирус мутирует в более устойчивый штамм. Именно поэтому, для предотвращения болезни, очень важно укреплять иммунитет вашего ребенка. На данный момент наш организм является нашим лучшим защитником: он начинает адаптироваться к внешним воздействиям в тот же момент и наиболее эффективно.

Для укрепления иммунитета и поддержания здоровья врачи рекомендуют следующее:

- Чаще бывайте на свежем воздухе. Например, ходите с ребенком за ягодами;
- Носите одежду по сезону, то есть не допускать переохлаждения и перегрева организма;
- Высыпайтесь. Во время сна организм восстанавливает и укрепляет иммунные силы;
- Занимайтесь спортом (вид спорта в данном случае значения не имеет);
- Соблюдайте правила гигиены;
- Следите за чистотой в квартире. Проводите влажную уборку 1-2 раза в неделю; перед сном на час открывайте окна, чтобы проветрить помещение и насытить воздух кислородом.
- Уменьшите количество употребляемого сахара и жиров. Введите в рацион ребенка больше растительной и необработанной пищи.
- Поддерживайте гармоничную психологическую обстановку в семье. Еще советский ученый и доктор наук, Виктор Андреевич Скумин, установил, что человек отражает свое психическое состояние и отношение к миру через заболевания.

Эти простые детали вашей жизни обеспечат хорошее и стабильное развитие вашего ребенка.

И при этом, бывают случаи, когда организму не хватает энергии или опыта для борьбы с вирусами и бактериями окружающими нас. В такие моменты тело заболевает и демонстрирует следующие симптомы:

- Резкий подъем температуры тела;
- Головная боль;
- Ломота в мышцах и суставах;
- Боль при движении глаз и острая реакция на свет;
- Боль в горле и кашель;
- Слабость;
- Желудочно-кишечное расстройство.

При появлении симптомов следует начать лечение:

1. В первую очередь, стоит понимать, что это естественная реакция организма и успокоиться. Помните, что вы являетесь примером для вашего ребенка и не пугайте его. Это очередной урок для ребенка- пример поведения при подобных обстоятельствах в дальнейшем.

2. Во-вторых, будьте готовы к тому, что ребенку понадобится время на выздоровление. Будьте рядом с ребенком- это ваш ребенок и никто не позаботится о нем лучше вас. Проявляйте терпение- это может занять от недели до месяца; не стоит торопить организм антибиотиками. Наша задача- поддерживать иммунную систему, а не заменять ее.

3. В-третьих не ограничивайте ребенка аргументируя это болезнью. Да, ребенку обходим постельный режим, если у него высокая температура, слабость и т.д. Согласитесь, что в такие моменты мало кому захотеться играть с машинкой или помочь маме с уборкой. Когда болезнь начинает отступать, у ребенка появляется естественное желание движения- так тело восстанавливается быстрее.

4. Продолжайте следить за питанием ребенка. Предлагайте ребенку больше воды в любом виде и яблочный сок (без сахара) . В первые 1-2 дня лучше исключить плотную пищу, потому что на ее переваривание требуется больше энергии. Выбирайте каши на воде и овощные бульоны. Когда пройдет обостренная фаза (через 2-3 дня) и ваш ребенок начнет проявлять большую активность, стоит постепенно переходить на привычное питание с преобладанием круп, овощей и фруктов.

5. Если у вашего ребенка поднялась температура выше 38° или через три дня вы не наблюдаете улучшений, то следует обратиться к детскому врачу и пройти обследование. Хороший врач объяснит вам, что нужно дополнительно добавить к общему курсу лечения.

Под влиянием заботы и любви ваш ребенок вновь начнет чувствовать себя лучше, восстановит свой иммунитет и будет готов к следующему противостоянию. Жизнь наших детей только в наших руках.

