О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей - это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль - немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего.

Есть ли в комнате ребенка ковры? Они - идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком. Следующий пункт ваших исследований - воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна. Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде - дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут  
лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие  
которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти  
интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи.  
Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства  
в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.  
Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер  
предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей.

Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла.  
Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел  
эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате  
обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные  
масла благотворно влияют и на психологическое состояние. Родителям  
удобно пользоваться эфирными маслами Дыши, ведь они не требуют  
контакта с нежными слизистыми ребенка (в отличие от мазей). Масло  
Дыши выпускается в форме аэрозоля или капель. Флакон можно взять с  
собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин,  
кинотеатр - словом, в те места, где большое количество людей будет  
находиться в замкнутом пространстве. Если ребенок уже достаточно  
самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу,

Защитите самого дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней.  
Здоровый образ жизни - это залог гармоничного развития вашего  
ребенка.

Профилактика

1.Есть возможность привиться (привить дитя) - прививайтесь, но  
при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для  
вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике.  
Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию  
призрачными.

2.Никаких лекарств с доказанной профилактической  
эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок,  
никакие глотаемые таблетки не способны  
защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса  
гриппа в частности.

3.Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей,  
тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на  
массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти  
лишний раз в супермаркет - мудро!

4.Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть  
на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит  
капельки слюны, особо богатые вирусом.

5. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот.

6.Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около  
20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное  
проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух.  
Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии!  
Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха.  
7.Состояние слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях  
постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н.  
местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и  
слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета  
нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают  
защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек  
заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью  
вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также  
лекарства, способные высушивать слизистые оболочки.

**Будьте здоровы!**