**Часто болеющий ребенок**

Понятие “часто болеющий ребенок” является не диагнозом, а только диспансерной группой, которая характеризуется более высокой, чем у сверстников заболеваемостью.

**ЧЕМ ОПАСНО ОРЗ У ЧАСТО БОЛЕЮЩЕГО РЕБЕНКА?**

У часто болеющего ребенка более высокий риск развития:

* бактериальных осложнений
  + острого синусита
  + острого отита
* хронических заболеваний
  + хронического тонзиллита
  + хронического синусита
  + хронического аденоидита
  + бронхиальной астмы
  + хронических заболеваний легких

**КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРЗ**

1. Повышение санитарной культуры всей семьи – курс на здоровый образ жизни.
2. Исключение курения в помещении, где бывает ребенок.
3. Санация очагов хронических инфекций.
4. Поддержка оптимального температурного режима в помещении: днем +20°С, ночью 18°С.
5. Регулярное проветривание помещения.
6. Прогулка на свежем воздухе два раза в день (до 4 часов).
7. Регулярный прием пищи 4-5 раз в день.
8. Полноценный ночной сон, соответствующий возрастным нормам.
9. Дневной сон 1-2 часа.
10. Закаливание.

Самыми частыми возбудителями ОРЗ являются вирусы, при “вторжении” которых в слизистой оболочке органов дыхания развивается воспалительная реакция. Симптомы острых респираторных заболеваний: заложенность и выделения из носа, боль в горле, кашель сухой или влажный – это результат воспаления дыхательных путей. Повторные ОРВИ, особенно у детей с аллергической наследственностью и атопическим дерматитом, - одна причин развития бронхиальной астмы.

Вот почему при первых симптомах простуды (ОРЗ) ребенок требует вашей заботы. Обратите внимание на следующие рекомендации:

* + ребенку необходим домашний режим, свежий, но не сухой воздух;
  + обеспечьте ребенку достаточный объем жидкости;
  + младенцам необходимы частые перемены положения тела, массаж грудной клетки;
  + (поглаживание, вибрация, легкие похлопывания) в наклонном положении. Обязательно обеспечить свободное носовое дыхание;
  + дети постарше при влажном кашле могут выполнять дыхательные упражнения, улучшающие выделение мокроты: после глубокого вдоха медленный выдох через трубочку в сосуд с водой (4-5 раз в день по 3-5мин), после обычного вдоха с усилием выдохнуть и произнести “хафф”, это упражнение повторите 2-3раза;
  + комплексные препараты, содержащие витамины и микроэлементы, помогут организму сформировать адекватный иммунный ответ.