

Дети раннего возраста не могут не болеть ОРВИ, однако эти заболевания должны возникать не часто и протекать легко.

Чтобы знать, как поступать в той или иной ситуации и не паниковать, необходимо иметь представление о самых распространенных заболеваниях.

Простудные заболевания – группа самых распространенных заболеваний детского возраста. Такие заболевания возникают после какого-то провоцирующего фактора: ребенок промочил ноги, переохладился, выпил холодный сок и т.п. К этим заболеваниям относятся ОРВИ (ОРЗ), которые протекают с поражением верхних дыхательных путей (ринит, назофарингит, фарингит, тонзиллит, ларингит, трахеит или бронхит). То есть куда внедрился вирус в слизистую, там и формируется очаг воспаления (нос, голосовые связки, ухо, горло).

Мы часто говорим: «Ребенок простудился». На самом деле это снизилась иммунная устойчивость организма на фоне переохладения, и какой-нибудь вирус, а их вокруг нас огромное количество, внедрился в слизистую оболочку верхних дыхательных путей и вызвал ОРВИ.

Бактериальные осложнения (синуситы, отиты, пневмонии) возникают чаще у ослабленных детей, у детей с преморбидным фоном (анемией, рахитом, атопическим дерматитом и т. д.).

Практически все эти заболевания имеют вирусную природу, а значит, передаются воздушно-капельным путем. Конечно же, дети, посещающие детские сады и школы

более подвержены этим заболеваниям. Очень важно перехватить простудное заболевание в его начальной стадии.

С началом посещения детских дошкольных учреждений респираторная заболеваемость резко возрастает. На первом году посещения детского сада практически половина детей переносит 6 и более эпизодов ОРВИ.

Когда малыш заболел ОРВИ, проявляются следующие симптомы:

- повышенная температура тела
- слабость
- кашель
- насморк
- осиплость голоса
- снижение аппетита
- головная боль
- снижение эмоционального статуса



## ***ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ МЕРЫ:***

1. Соблюдение режима дня.

2. Пересмотрите рацион ребенка: включите в него как можно больше овощей и фруктов, содержащих витамин С (квашеную капусту, лимоны, мандарины, грейпфрут, киви), а также рыбу, уберите жареную и жирную пищу. Пейте как можно больше – травяные чаи, свежевыжатые соки (особенно цитрусовые), морсы. Либо постарайтесь 1 раз в день употреблять аскорбиновую кислоту.

3. Регулярно делайте зарядку и обливайтесь по утрам прохладной водой (либо проводите растирание).



## *Профилактика и восстановительное лечение:*

1. Перед началом реабилитационных мероприятий у детей с частыми заболеваниями органов дыхания необходимо выяснить причину их возникновения, уточнить диагноз. Для этого существуют различные методы обследования, консультации узких специалистов (ЛОР, пульмонолог, аллерголог, иммунолог) в специализированных учреждениях, диагностических центрах. При составлении программ реабилитации необходим индивидуальный подход с учетом особенностей течения заболевания, возраста, условий жизни.
  2. Основу восстановительного лечения должны составлять не медикаментозные методы: организация благоприятного режима дня, микроклимата в семье, рациональная диета, лечебная физкультура, массаж, закаливание, физиотерапия, аппаратная физиотерапия.
- Большое значение придается в восстановительном лечении созданию положительного эмоционального настроения.



В ходе восстановительного лечения медикаментозное лечение у детей сводится к необходимому минимуму и зависит от вида заболевания.

В целях профилактики простудных заболеваний лучше начинать своевременно применять немедикаментозные методы и стараться придерживаться их заранее: организация режима дня, диета, прием витаминов, фиточаи, отвары. Если родители правильно организуют эти направления, то ребенку будет намного легче придерживаться их регулярно.

Будьте здоровы Вы и пусть не болеют Ваши малыши!



## *Помните:*

1. Ни в коем случае не давайте больному ребенку каких-либо лекарств, не рекомендованных врачом, в первую очередь антибиотиков, ибо простуду (кашель) нельзя лечить антибиотиками.

2. Нельзя в первые дни снижать температуру, применять медикаменты, ибо и температура и кашель в первые дни – это защитные реакции организма, если нет никаких признаков опасности.

Частые повторные респираторные заболевания - это серьезная проблема, и не только из-за высокой распространенности. На их фоне возможно формирование хронической бронхо-легочной патологии. Повторные респираторные заболевания могут быть проявлением заболеваний других органов и систем, это требует разносторонних подходов к восстановительному лечению.





Как же помочь малышу бороться с простудой? Как уберечь его от серьезных осложнений? Что надо знать родителям об этом?

Основные рекомендации по ведению больных ОРВИ:

1. Постельный режим до восстановления нормальной температуры.
2. Молочно-растительная диета, обогащенная витаминами.
3. Обильное питье – чай, морс, боржоми, малина, липа, мед.
4. Санация носовых ходов, полоскание горла.
5. Не торопитесь в детский сад или школу. После перенесенного ОРЗ Вашему малышу нужна 7-10 дневная реабилитация для того, чтобы восстановить поврежденную (изъеденную вирусом) слизистую.

Если у больного ребенка на фоне простуды, кашля, температуры отмечаются:

- учащенное дыхание (в 3-5 раз чаще обычного)
- затрудненное, шумное дыхание
- температура держится на высоких цифрах более 3-5 дней
- отказ от еды, питья, повторная рвота
- ухудшение общего состояния,

это означает, что у ребенка развилось какое-либо осложнение, чаще всего пневмония, отит, ангина и др.

В этих случаях немедленно обращайтесь за медицинской помощью к врачу.

Опоздание чревато развитием угрожающего состояния для здоровья Вашего малыша, он должен быть осмотрен специалистом для определения тактики ведения и предупреждения осложнений ОРВИ.



# Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

*При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:*

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

