|  |
| --- |
| **Профилактика простуды** |
| Насморк, кашель, повышение температуры тела всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.  Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.  Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов.  Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа.  Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.  Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.  Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передаётся воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека.  Ребёнок первого года жизни болеет простудными заболеваниями редко и в лёгкой форме. Повышение температуры тела не наблюдается. Возможен небольшой кашель, чихание, выделения из носа.  В случае заболевания, родители не должны давать жаропонижающие, если температура не превысила 38 градусов.  Лучшим средством считается обтирание водой с уксусом. Данный раствор поможет снизить температуру. При кашле, необходимо дать лекарственное  средство, способствующее выведению мокроты. Если состояние ребёнка не улучшается, необходимо вызвать врача для определения диагноза и назначения способа лечения. Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма. Для этого, ребёнка нужно закалять. В городских условиях можно посещать бассейн. Плавание повысит иммунитет, способствует развитию мышечного тонуса ребёнка, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.  Для профилактики простудных заболеваний, детям необходимо давать продукты, которые способны бороться с вирусами и предотвращать развитие заболевания. К ним относятся лимоны, чеснок, шиповник.  Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.  Профилактика простудных заболеваний у детей до года сводится к использованию грудного молока. Его можно закапать в нос перед тем, как выйти из дома, это защитит слизистую оболочку носа от вредных бактерий. Дети старше могут использовать оксалиновую мазь.  Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды. |