|  |
| --- |
| **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. |