Причины и профилактика заболеваний в зимний период.

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. Причиной заболеваний может служить общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции. Они очень заразны и передаются от человека к человеку, через кашель, чиханье или обмен индивидуальными вещами, такими как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склоны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

Профилактика заболеваний в зимний период включает в себя специфические и неспецифические методы. Рассмотрим сначала ***специфическую профилактику.*** Это плановая вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2-3 штаммов вируса. Для того чтобы успел сформироваться иммунитет , прививку нужно делать не позднее чем за две – три недели до начала предполагаемой эпидемии. Иммунитет после прививки непродолжительный, что требует ежегодной вакцинации. Ежегодно состав прививки меняется с учетом прогноза эпидемиологов. Если ребенок перенёс ОРВИ, прививку можно делать только через две недели после выздоровления. Если вы хотите обезопасить от гриппа своего ребёнка, недостаточно сделать прививку только ему, следует вакцинироваться всем членам семьи, контактирующим с ребенком. Эффективность вакцинации составляет 80- 90%, то есть риск заражения остаётся, а если в комплексе с вакциной использовать неспецифические методы профилактики, ребенок становиться практически неуязвимым в отношении любой разновидности гриппа. ***Неспецифические методы профилактики*** это комплекс мероприятий направленный на укрепления иммунитета. Предрасположенность к простудным заболеваниям при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно риск ОРВИ и гриппа у детей и взрослых:

- как можно больше двигаться на свежем воздухе, даже в холодную погоду

- носить одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегать переохлаждения и перегревания

- регулярно проветривание помещение и увлажнения воздуха

- сон должен быть для дошкольного возраста не менее 11-12 часов, и дневной сон тоже необходим

- правильное питание, пища должна быть сбалансированной и соответствовать возрастной группе, богата витаминами, больше свежих овощей, фруктов, кисломолочных продуктов

- поливитаминные комплексы могут защитить организм от простуды, а так же, в случае заболевания ускорить процесс выздоровления. При выборе комплекса витаминов нужно проконсультироваться с педиатром. Детям до трёх лет не рекомендуется

- приём жидкости, должен быть достаточным, согласно возрасту

- дышать нужно носом, в полости носа воздух согревается и очищается. Дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом

- ежедневно промывать нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа специальным аэрозолем (Аква Марис, Аква Лор и тд.)

-регулярно должны быть физические упражнения, для развития физических навыков и включать в комплекс упражнений дыхательную гимнастику

- закаливающие процедуры, их нужно начинать, когда самочувствие ребёнку хорошее и не в период подъёма уровня заболеваемости.

- массаж обще оздоровительный, который будет помогать гармонично развиваться ребенку и повышать иммунитет.

Автор статьи:

Медицинская сестра по массажу Мухаметгалиева Ирина Алексеевна