

## БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Мало кто из детей 3—6 лет не болеет гриппом и другими острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ), которые принято называть простудными.

Большинство людей в возникновении простудного заболевания обычно винят холод, сырость, сквозняки, поэтому многие родители стараются ребенка потеплее укутать и повысить температуру в помещении. Но, к сожалению, все эти мероприятия не только не дают желаемого результата, а, напротив, из-за этого ребенок болеет чаще. «Укутанный» ребенок быстро перегревается, потеет и, расстегнув одежду, сразу переохлаждается. При этом еще недостаточно сформированная система иммунной защиты организма ребенка неадекватно реагирует на внешние отрицательные воздействия, т.е. ослабляет сопротивляемость появляющимся инфекциям. Плохая, холодная погода заставляет ребенка больше времени проводить в помещении, которое часто недостаточно проветривается. Это, в свою очередь, создает благоприятные условия для размножения микробов и вирусов.

Пик детских простудных заболеваний традиционно приходится на зимний период, но некоторые вирусы активны весь осенне-зимне-весенний период. Поэтому, даже если до осени вылечен насморк и другие очаги инфекции, включая кариозные зубы, тонзиллит и аденоиды, уберечься от нового заболевания бывает нелегко. Особенно сложно это сделать, если в окружении ребенка уже есть люди, больные вирусными заболеваниями. Самые распространенные простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей. Как правило, острые респираторные заболевания протекают относительно легко и не приводят к развитию тяжелых осложнений, но тем не менее требуют пристального внимания и овладения необходимыми навыками по уходу за больным ребенком, его лечению и предупреждению последующих заболеваний. При температуре не выше 38 С жаропонижающие средства не нужны (за исключением случаев судорог). Для большинства детей такая температура безвредна, более того, она может мобилизовать защитные силы организма на борьбу с инфекцией. Ребенку в период болезни необходимо в рацион питания включать больше овощей и фруктов, особенно содержащих витамин С. Это мандарины, апельсины, грейпфруты, лимоны, клюква, смородина, черноплодная рябина. Очень полезны соки, морсы, компоты из фруктов. Многие родители считают, что простуженного ребенка нельзя купать. На самом деле горячая ванна — весьма эффективное средство против простуды. Важна и чистота кожи, так как через ее поры выходят токсины. Только следите за тем, чтобы в квартире было достаточно тепло, после водных процедур малыш не должен переохлаждаться.

На что следует обратить внимание, если ребенок заболел?

Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение.

Как ухаживать?

1. Уложите ребенка в постель, так как, чем активнее он будет двигаться, тем выше у него будет температура.

2. Соблюдайте принцип: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Одевайте малыша комфортно, в соответствии с температурой в помещении, и ни в коем случае не кутайте его, чтобы не было перегрева организма. Например, под ватным одеялом температура может подняться на градус выше, поэтому лучше укройте ребенка шерстяным или простыней.

3. Хорошо проветрите помещение, в котором находится заболевший ребенок, — это эффективный способ снижения температуры тела.

4. Обязательно давайте ребенку пить — дробно, небольшими порциями, лучше воду или морсы комнатной температуры; чем больше он выпьет, тем быстрее снизится температура.

5. При повышении температуры выше 38°C оботрите все тело ребенка губкой, смоченной теплой на ощупь водой (30—32°C) в течение 2—3 минут; после процедуры не вытирайте насухо, оставьте кожу слегка влажной.

Вызовите врача скорой помощи. Необходимо регулярно проветривать комнату, где находится больной ребенок, проводить влажную уборку. «Спертый» воздух раздражает слизистые верхних дыхательных путей, способствует размножению болезнетворных микроорганизмов. Важно помнить, что дети курильщиков больше подвержены простудным заболеваниям.

Малина — очень эффективное народное лечебное средство. Ее по праву можно отнести к чисто лекарственным растениям. То, что в малине много витаминов, — это очевидно, но кроме этого, в ней очень много железа, цинка, меди, марганца. Поэтому эта ягода необходима взрослым и детям. Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях). При гриппе хороший эффект дают лечебные чаи из плодов малины и липового цвета (в равных частях), малины и душицы, мать-и-мачехи (также в равных частях). Вместо сахара для усиления эффекта можно добавить мед. Детям также можно приготовить смешанный малиново-клюквенный чай, он не только вкусный, но и полезный. Кроме всего вышеперечисленного, малина обладает также мощным противоаллергическим эффектом.

### Профилактика простудных заболеваний.

Если ребенок болеет часто, родители очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?

Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому

специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребенка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбудителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям применяется хорошо всем известный способ — закаливание. Закаливание — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «гимнастика». В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

- постепенное повышение интенсивности процедур; ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;

- постоянный контроль за влиянием процедур на организм; комфортное тепловое состояние детей;

- положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.

Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Закаливание детей воздушными ваннами начинается летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимают гимнастикой. Затем продолжительность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, появления дрожи, «гусиной кожи» и синюшности.

Водные процедуры — обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.

Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голени прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°C, затем постепенно снижается до 18°C.

Обтирание — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°C. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится до температуры 18°C. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°C. Детям с ослабленным здоровьем обнажение и обтирание проводят по частям, в порядке указанной выше последовательности. Общие обливания проводятся через 1—1,5 месяца обтираний при ясно выраженных признаках благоприятного их воздействия на организм. Начальная температура воды при общих обливаниях и душах установлена в 34—33°C, через каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится зимой до 26°C и летом до 24°C. Ванны рекомендуется проводить 2 раза в неделю при температуре воды 36°C продолжительностью 10 минут, с последующим обливанием водой температуры 34°C. Купание — наиболее сильно раздражающая и охлаждающая процедура, поэтому каждый ребенок допускается к купанию только с разрешения врача. Купание обычно проводится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22—24°C. Первые купания непродолжительны — 2—3 минуты, а последующие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное — от состояния здоровья ребенка и его реакции. Нельзя допускать длительного пребывания детей в водоеме. Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дрожи, посинения губ, «гусиной кожи», приносит вред здоровью. Максимальная продолжительность купания для дошкольников при их активном движении (плавание, игра в мяч и т.д.) составляет 8—10 минут. Детям, разгоряченным и вспотевшим, перед купанием необходимо посидеть спокойно 10—15 минут. Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРВИ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные «лекарственные» вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

### Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. Точка расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотоки.

Точка 2 расположена на передней поверхности шеи, над ямкой в месте соединения ключиц. Точка регулирует иммунные функции организма — повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани. Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.

Точка 4 располагается на заднебоковых поверхностях шеи, под ушными раковинами. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного позвонка.

Точка 6 улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых полостей. Дыхание через нос становится свободным и насморк проходит. Точка расположена на верхней челюсти с двух сторон от крыльев носа.

Точка 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга. Она расположена с двух сторон в начальных точках надбровных дуг у корня носа.

Точка 8 располагается перед козелками ушных раковин (у выступа перед ушным отверстием). Массаж этой области воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 расположена на кисти руки, в треугольнике между первым (большим) и вторым (указательным) пальцами. При массаже этих точек рефлекторно нормализуется деятельность многих внутренних органов. Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять — в противоположную). Делайте массаж ежедневно, особенно в периоды повышенной простудной заболеваемости.

Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Семейные лыжные прогулки, туризм и другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры и т.д. способствуют оздоровлению организма детей и взрослых.

Основные профилактические принципы просты и хорошо всем известны:

- движения во всех видах;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;

- закаливание;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- выполнение специальных комплексов упражнений.

### Десять советов родителям

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы,

необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу).

Совет 9. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).