

Детство. Как уберечь ребёнка в сезон простуд

Простуда — занятие скучное...

Людмила ГОРСКАЯ

■ Осень в этом году выдалась на удивление тёплая и солнечная. Но всё хорошее рано или поздно заканчивается. Вот и наступил самый холодный и промозглый месяц — ноябрь. Совсем скоро ударят морозы, выпадет первый снег, и счастливые дети понесутся с горок на санках и снежокатах. А пока обеспокоенные родители думают, как без потерь пережить погодные капризы и перепады температур, которыми славится сезон простуд.

Межсезонье часто сопровождается ОРВИ, гриппом, в качестве осложнений могут проявляться бронхиты, пневмонии, синуситы. Совсем избежать болезней вряд ли получится. Стоит учитывать, что если простудное заболевание протекает в лёгкой форме, оно тренирует иммунную систему ребёнка. Поэтому родителям не нужно впадать в панику. Но принять меры, чтобы снизить количество заболеваний, необходимо.

По словам заведующей первым педиатрическим отделением детской поликлиники филиала «Костинский» Инны Шибатовой, готовиться к зиме следовало ещё с лета. Дети, которых родители закаляли и оздоравливали в тёплое время года, зимой болеют намного реже. Но и в остальные сезоны не стоит пренебрегать доступными мерами закалки. В первую очередь это прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. В силу осо-

бенностей метаболизма ребёнок нуждается в повышенном количестве кислорода. Если на улице нет ливня, шквалистого ветра или по-настоящему сильного мороза, время прогулки должно составлять не меньше двух часов.

Детей нельзя перекутывать. Даже младенцев нет необходимости держать дома в носочках, чепчике и тёплых пелёнках. Воздушные ванны — великолепная закаливающая процедура, которая показана практически всем детям с самого рождения.

Всем без исключения малышам нужны физические нагрузки. Спортивные секции, бассейн не только оздоравливают, формируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет, но и дисциплинируют.

Не стоит пренебрегать режимом дня. Для ребёнка очень важно достаточное количество сна, регулярное правильное питание, которое включает в себя фрукты и овощи, белковую пи-

щу, крупы, молочные продукты. В холодное время года пища должна обладать большей энергетической ценностью.

Понятно, что родители очень сильно переживают, если болеют малыши. Тем более что дети двух-четырёх лет, которые только начинают социализироваться и посещать дошкольные учреждения, могут болеть до двенадцати раз в год. Такая частота заболеваний укладывается в рамки нормы, если болезнь не сопровождается гипертермией и осложнениями.

При этом мамы и папы склонны забывать, что в группу риска попадают подростки. Из-за гормональных изменений и скачков роста их иммунитет ослаблен. Юноши и девушки намного больше подвержены вирусным заболеваниям. Стремясь не запускать учёбу, молодые люди с одобрения родителей переносят болезнь на ногах. Но надо понимать, что такая нагрузка обязательно скажется на дальнейшем здоровье. Чтобы избежать осложнений, взрослым стоит проявить бдительность и организовать подросткам щадящий домашний режим и по возможности проконтролировать регулярность питания, количество и качество сна.

И конечно, в тот период, когда вирусные инфекции находятся на подъёме, не стоит лишний раз ходить с детьми в места большого скопления людей: магазины, торговые центры, кинотеатры и т. д. По возможности лучше не пользоваться общественным транспортом, а больше ходить пешком. В тёплом помещении риск заразиться намного выше, чем на свежем воздухе.

В межсезонье можно проводить витаминизацию. Подбирать витамины нужно по возрасту. Особенно важен в нашем регионе приём витамина D. Начинать его профилактический приём детям надо с осени, как только световой день сокращается.

Чего точно не стоит делать, так это бесконтрольно давать иммуностимулирующие препараты.



Лишнее вмешательство в иммунную систему ребёнка опасно. Это мешает тренировать иммунитет ребёнка и не позволяет его организму справиться с болезнью самостоятельно. Даже профилактические схемы лечения необходимо обсуждать с врачом.

Ещё одно заболевание, сезонность которого попадает на осенне-весенний период — ветряная оспа. Надо понимать, что самая надёжная защита против неё — своевременная вакцинация. Прививаться могут как дети с года, так и взрослые. Придерживаться календаря прививок, в том числе межсезонного, вообще очень важно. Не стоит избегать вакцин от гриппа и пневмококковых инфекций.

Если ребёнок всё же заболел, надо обратиться к педиатру. По возможности малыша нужно изолировать от братьев и сестёр или свести их контак-

ты к минимуму. Квартиру надо регулярно проветривать, проводить влажную уборку. По комнате, где находится больной, можно разложить нарезанный чеснок и лук. Сбивать температуру ребёнку, если она ниже 38,5 не стоит. Это не признак болезни, а защитная реакция организма, который борется с вирусами. При любой болезни показано обильное питьё.

Подводя итог, можно сказать, что правильно организованный режим дня, качественное питание, регулярные прогулки и физические нагрузки великолепно укрепляют организм ребёнка. И позволят спокойно пережить предстоящий сезон холодов и простуд.

При этом мамы и папы склонны забывать, что в группу риска попадают подростки. Из-за гормональных изменений и скачков роста их иммунитет ослаблен. Юноши и девушки намного больше подвержены вирусным заболеваниям. Стремясь не запускать учёбу, молодые люди с одобрения родителей переносят болезнь на ногах. Но надо понимать, что такая нагрузка обязательно скажется на дальнейшем здоровье. Чтобы избежать осложнений, взрослым стоит проявить бдительность и организовать подросткам щадящий домашний режим и по возможности проконтролировать регулярность питания, количество и качество сна.

Актуально

О здравоохранении замолвим слово

■ На портале «Добродел» стартовало народное голосование по определению основных проблем в учреждениях здравоохранения региона. За несколько дней своё мнение выразили свыше 2,2 тысячи человек. В связи с актуальностью темы было принято решение продлить опрос до 30 ноября.

Министр здравоохранения Московской области Дмитрий Матвеев отметил, что данный опрос, наряду с замечаниями и предложениями жителей в социальных сетях, позволит определить проблемные точки в сфере здравоохранения региона, требующие первоочередного внимания.

— Пока наибольшее число участников опроса основ-

ными проблемами определило сложности с записью к взрослому (26%) и детскому (25%) врачам. Для нас это сигнал, руководство к действию, — сказал он. — Такая обратная связь с жителями необходима для того, чтобы оперативно реагировать на болевые точки в системе здравоохранения.

Напомним, что принять участие в опросе может любой житель Московской области. Для этого необходимо на портале «Добродел» найти медицинскую организацию, по работе которой у вас имеются замечания, а затем выбрать из перечня вариантов актуальную проблему. В случае отсутствия подходящего варианта можно написать собственное замечание в отдельной форме.



Информация



Школа будущих мам

■ В Королёвском родильном доме начался очередной курс «Школы будущих мам».

Темы занятий: «Психология беременности», «Образ жизни и питание будущей мамы», «Роды. Течение и периоды». Все темы указаны в афише внизу.

Занятия проходят по средам. Следующие — 14, 21, 28 ноября и 5 декабря. Начало в 16.00.

Обращаем ваше внимание, что необходима предварительная запись по телефону +7-915-395-9831.