

Профилактика ОРВИ

Слово “простуда” в быту употребляется довольно широко, объединяя чуть ли не все заболевания, сопровождающиеся недомоганием, кашлем, насморком и повышением температуры тела. Опасаясь простудить детей, родители боятся лишний раз открыть форточку, чтобы проветрить помещение, одевают малышей теплее, чем нужно. А того глядишь и в одеяло закрутят, да в постельку положат.

И, тем не менее, все эти предосторожности не спасают ни от кашля, ни от насморка.

А все дело в том, что всякая простуда, **ОРВИ** — это, как правило, вирусное заболевание, которое возникает при контакте с носителем. Распространителями вирусов чаще всего являются взрослые, у которых болезнь нередко может протекать в стертой форме, ограничиваясь лишь легким насморком, першением в горле, небольшим кашлем. Но, при профилактике простуды многое зависит и от общего состояния организма ребенка. Переутомление, нервное перенапряжение, охлаждение, жара, недостаток витаминов, наличие раздражающих химических веществ в воздухе — все это ослабляет организм, а значит, и увеличивает вероятность заболевания. Вот и получается, что охлаждение, или так называемая “простуда”, — лишь один из многих факторов, предрасполагающих к заболеванию, причем, отнюдь не самый главный.

Входными воротами для возбудителей острых респираторных инфекций служат верхние дыхательные пути. Вирусы и микробы при благоприятных условиях бурно размножаются на слизистой оболочке, в результате чего развивается ее воспаление: появляются насморк, кашель и другие симптомы. На приеме от родителей врачи часто слышат: «Выпил молоко из холодильника — заболел, пробежался по холодному полу — заболел». Холодное питье вызывает охлаждение носоглотки. Аналогичное явление происходит и при охлаждении ног, поскольку на стопах есть рефлексогенные точки связанные с полостью носоглотки. Охлаждение вызывает бурное размножение вирусов и микробов. Как следствие, ребенок болеет. Но это происходит с незакаленными детьми, которые, как правило, являются еще и носителями вирусов. Значит, профилактика орви, гриппа и всяких там простуд в данном случае, в первую очередь будет подразумевать закаливание. А с ней-то ничего и не получается. Упомянутый ребенок это наглядно продемонстрировал: охлаждение немедленно привело к болезни. Поэтому совершенно правильно поступают те родители, которые соблюдают назначения врачей и оберегают детей от любого охлаждения в период реконвалесценции (выздоровления).

Закаливание ребенка можно начинать не ранее, чем через месяц после перенесенной болезни. Итак, чтобы не заболеть острым респираторным заболеванием, важно не допускать переохлаждения верхних дыхательных путей. А для этого нужно приучить ребенка дышать носом, ведь тогда воздух

согревается, увлажняется и очищается. Но чтобы малышу хорошо дышалось носиком, орган обоняния у него должен быть в полном порядке (затруднение носового дыхания может быть связано с насморком, искривлением носовой перегородки, увеличением носоглоточной миндалины). Важную роль в предупреждении ОРВИ играет уже упомянутое закаливание, которое может быть общим и местным, да и видов закаливания предостаточно — это и закаливание водой, солнцем и т.д. Для проведения простейшего общего закаливания необходимо выполнять несколько несложных требований: температура в помещении должна быть комфортной (18-20 градусов); не нужно излишне кутать ребенка и завязывать шарфик так, что остаются видны только глаза (ведь при этом нос выключен из процесса дыхания, следовательно, ребенок дышит не сухим морозным воздухом, а влажным); нужно гулять с малышом на свежем воздухе не менее двух часов в день.

Местное закаливание — это закаливание самой носоглотки. Оно предполагает, что ребенок должен употреблять не только теплые пищу и питье. Наоборот, нужно приучать его кушать продукты комнатной температуры, а затем из холодильника. Полоскание водно-солевым раствором носоглотки после завтрака и ужина является хорошим профилактическим мероприятием ОРВИ.

Приблизительно у каждого второго часто и длительно болеющего ребенка регистрируются отклонения со стороны нервной системы. Поэтому малышам необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Нужно еще раз пересмотреть домашний уклад, свои привычки и взаимоотношения, поскольку ссоры в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невротических реакций. Очень важен распорядок дня. Дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык: вечером укладывают спать позже, отменяют дневной сон, прогулку заменяют игрой дома, разрешают подолгу смотреть телевизор, перекармливают сладостями. Все это отрицательно сказывается на детском организме, разлаживает функции всех органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы. Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня.

Ну и, конечно, в профилактике ОРВИ немаловажную роль играет рациональное, сбалансированное и полноценное питание. На столе у вас должны быть разнообразные фрукты, овощи, соки. При борьбе с простудой и гриппом особенно важно потребление витамина С. Витамин С укрепляет иммунную систему организма и значит, борется со всеми сезонными болезнями. Богаты витамином С-лимон, шиповник, смородина. Чай с лимоном, смородиновый компот-это будет не только полезно, но и вкусно!

Пить чай с медом.
Мед богат разнообразными биологически активными веществами,

витаминами и минералами. Лечебные свойства меда проявляются при ОРЗ, гриппе не только жаропонижающим эффектом, но и противовоспалительным. Отмечено выраженное противомикробное действие меда.

Добавлять в пищу чеснок.

Чеснок убивает микробы которые в сезоны обострений заболеваний гриппом и простудой начинают нас атаковать со всех сторон. Чеснок — натуральное природное лекарство против большинства болезней, в нем содержится более 400 полезных и нужных веществ: белки, жиры, витамины (А,В,С,Е) микроэлементы (йод, калий, натрий, магний, фосфор, кальций). Чеснок отличный иммуноповышающий препарат, он многократно усиливает природные защитные силы организма, делает его устойчивым к основной части различных бактерий и патогенных микроорганизмов.

Если в вашей семье кто-то простудился, заболел гриппом, ОРЗ или ОРВИ: Разложите по квартире в блюдцах нарезанные дольки свежего чеснока. Выделение эфирных масел чеснока способствуют уничтожению болезнетворных бактерий. Обязательно проветривайте все помещения в квартире. Резкая смена температуры воздуха в помещении убивает болезнетворные бактерии. Так в вашем доме не будут скапливаться болезнетворные бактерии