

## Часто болеющий ребенок - что делать?

Возраст:

4 года - 6 лет

Тематика:

Профилактика детских заболеваний

Трудно поверить, но «часто болеющие дети» в нашей медицине появились лишь в 80-х годах XX века. Действительно они тогда стали болеть чаще или врачи начали лучше лечить? Скажем, к детям стали по-другому относиться – серьезнее.



Обычно, когда говорят «часто болеющие дети», имеют в виду, что у деток часто повторяются острые респираторные заболевания. Норма – если в среднем дошкольник испытывает недомогание 4-6 раз в год, а вот если ребенок часто болеет простудными заболеваниями (иногда по 12 раз в год), у него болезнь протекает тяжело, долго и с осложнениями, то это уже повод обратить на такого малыша пристальное внимание. Максимум заболеваний ОРЗ приходится на возраст от 6 месяцев до 6 лет. Пики заболеваний приходится на январь-март и сентябрь-ноябрь.

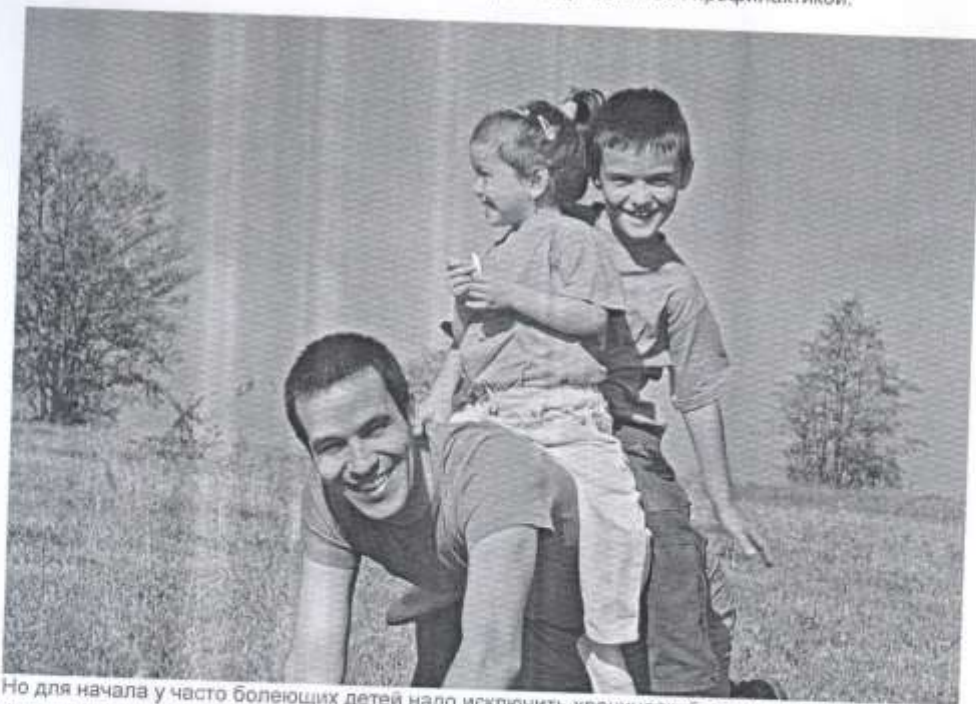
### Почему же именно дошкольники чаще всего болеют ОРВИ?

С одной стороны, дыхательная система еще развивается. С другой стороны, на этот возраст приходится почти все кризисы становления иммунной системы. С третьей стороны, респираторные заболевания иногда сложно диагностировать и лечить, потому что инфекций, их вызывающих, уже больше 200 – среди них и вирусы, и бактерии. И грипп – лишь один из многих вирусов-источников болезни.

И, наконец, далеко не все родители знают, как грамотно поддерживать здоровье ребенка в это время. На частоту ОРЗ влияет и мамина беременность. Ребенок скорее заболеет гриппом, если у будущей мамы были преждевременные или запоздалые роды, угроза выкидыша и пиелонефрит. Дети начинают болеть чаще, когда переходят на искусственное вскармливание и начинают ходить в детский сад.

Мамочки, помните: «часто болеющий ребенок» – это не диагноз! Это значит, что ребенок входит в группу детей, требующих особенно пристального внимания и от вас, и от педиатра. И нет никакой связи между частотой заболеваний и иммуномодуляторами. Их в любом случае лучше начинать принимать по назначению врача.

Чтобы понять, часто ребенок болеет или нет, врачи смотрят на то, сколько раз в год он болел ОРВИ, насколько тяжело переносит болезнь, есть ли осложнения, насколько длинный перерыв между болезнями. И здесь есть тонкая грань для родительского понимания – важно не то, как часто болеет ребенок, а как он выходит из болезни. Если он выходит легко, значит, его иммунитет уже достаточно окреп. Если наоборот – пора заняться профилактикой.



Но для начала у часто болеющих детей надо исключить хронический тонзиллит, аденоидит, рецидивирующий бронхит, астму, дермо-респираторный синдром, потому что они требуют специального лечения.

## **Если вы в своей семье столкнулись с такой проблемой, как часто болеющий ребенок, что делать в подобной ситуации?**

Самая простая профилактика – это мыть руки с мылом. Как можно чаще.

Самая приятная профилактика – это закаливание. Про него мы рассказываем отдельно, но стоит еще раз напомнить, что дошкольнику доступны все возможные виды закаливания – и солнце, и воздух, и вода. А часто болеющим детям свежий воздух даже важнее, чем здоровым.

Самая эффективная профилактика – комплексная. Если вы делаете все, о чем мы сказали выше, и добавляете вакцинацию, а при необходимости и иммунокоррекцию. Только не забудьте, что вакцинировать можно делать только здоровых детей.

Во время эпидемии заболевшему ребенку нужно уменьшить количество контактов – по максимуму. Вам надо чаще проветривать помещение, где он спит. А при ухудшении состояния – везти в больницу. Осложнения после ОРВИ опаснее самой простуды.

И хорошо, если вы еще до эпидемии позаботитесь о себе и малыше. То же закаливание, та же вакцинация – заблаговременная, при показаниях – поддержка иммуномодуляторами, к примеру, Детский Анаферон

До эпидемии должны вакцинироваться люди, входящие в группу риска, - дети, пожилые люди старше 60 лет, те, кто имеет хронические болезни, врачи и учителя. Не стесняйтесь спросить у классного руководителя, сделал ли он прививку, – вам будет спокойнее за ребенка. Не забудьте помочь с прививкой своим пожилым родителям: семья – это когда не только «семья» вместе, но и когда все здоровы.