

Как избежать простуды весной. Обухова Н.Н.

Как помочь ребенку избежать простуды весной?

Мы привыкли считать простуду приметой холодного времени года и всякий раз удивляемся, что с наступлением тепла вирусы не сдают свои позиции. В итоге, вместо того чтобы наслаждаться прекрасной весенней погодой, нам приходится сидеть дома, наблюдая за просыпающейся природой через окошко. Как же избежать этой неприятности? Всевозможные болезнетворные микробы, которые являются возбудителями не только гриппа и ОРВИ, но и многих других заболеваний, в больших количествах присутствуют в окружающем нас воздухе и часто попадают на слизистую оболочку носа. Однако пока защитные силы организма в порядке, заражения не происходит. Стоит же иммунитету ослабеть, и заболевание неизбежно. Так что основное внимание – укреплению естественного барьера. Как его реализовать на практике? Серьезный удар по защитным силам организма ребенка наносит авитаминоз. Так что самое время поработать над сбалансированным меню и насытить его полезными продуктами – свежие овощи, фрукты, зелень, проростки злаков желательно включать в рацион ежедневно. Эти продукты в изобилии содержат витамин С и другие полезные микроэлементы, в отсутствии которых иммунитет слабеет и организм перестает давать отпор инфекции. Очень важно позаботиться об увлажнении слизистой носа, ведь из-за центрального отопления воздух в наших квартирах пересушен почти как в пустыне Сахара. Это плохо сказывается на состоянии специальных ресничек в полости носа, которые выталкивают наружу возбудителей болезни – при пересыхании слизистой их естественный защитный механизм перестает работать. Поэтому важно регулярно увлажнять полость носа с помощью специальных препаратов, которые, содержат морскую воду. Благодаря входящим в ее состав микроэлементам, она повышает двигательную активность ресничек, которые защищают дыхательные пути от вирусов и бактерий, а также стимулирует восстановительные процессы в слизистой оболочке носа, нормализуя ее работу, что важно для противостояния возбудителям заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Морская вода обладает не только профилактическим, но и лечебным воздействием, поэтому ее важно использовать для лечения простудных заболеваний. Микроэлементы морской воды восстанавливают воспаленную слизистую, ускоряя выздоровление. Нарушение местного иммунитета и, как следствие, заражение ОРВИ или гриппом может происходить также из-за спазма слизистой носа. Чаще всего его причиной бывает переохлаждение, например, когда ребенок промочит ноги в весеннем ручье. На стопах находится множество биологически активных точек, воздействие на которые отзывается в самых разных частях организма. Так что очень важно обувать и одевать его по погоде. Причем правильная весенняя одежда предполагает, можно что-то снять, когда жарко, и набросить, если холодно. Весной утро иногда начинается с сильных заморозков, а днем, когда жаркое солнышко всю согревает воздух, становится очень и очень тепло. Однако ветер при этом остается холодным и легко может доставить неприятности разгоряченному организму – так что важно реагировать на эти изменения, чтобы ребенок не мерз, и не потел. Еще одним фактором, который часто ослабляет иммунитет, причем не только весной, являются нехватка сна, что приводит к множеству негативных последствий, в том числе и лишая организм возможности оперативно реагировать на вторжение болезнетворных микроорганизмов. Так что важно следить за правильным режимом малыша!

Закаливание

Закаливание является важным элементом борьбы против простуды !!!

Начинать закаливание можно в грудном возрасте: это воздушные ванны, обливания после купания. Необходимо использовать воду с температурой на 2-4 °С ниже той, в которой ребенок купался. Температуру воды надо снижать с 30-32°С до 18, уменьшая её каждые 3 дня на 1-2 градуса. Начиная со второго года жизни, можно использовать контрастные

воздушные закаливающие процедуры. Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться - это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или просто обливание водой с температурой ниже 16-18°C – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.

Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.

Простуду легче предотвратить, чем лечить

Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки - горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (вишня уменьшает воспалительные явления в горле).

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.

Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года - с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не избежать вовсе, то резко уменьшить количество простуд в течение года.

Если в жизни ребенка должен произойти «ожидаемый» стресс - смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения - его организм должен быть подготовлен. За 1-2 недели до события и 1-2 недели после проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.

Бывает, что ребенок очень легко простужается. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинает першить в горле, текут сопли, появляется насморк. Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры позволяют ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настойками поднимут местный иммунитет в носоглотке и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день - бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.