

## **Профилактика простудных заболеваний у детей**

Как только наступают холода, многие мамы начинают переживать за здоровье своих детей, поскольку в зимний период бывает больше осложнений, нежели летом. Ввиду этого возникает необходимость профилактики заболеваний у детей в это время года.

С понижением температуры кровеносные сосуды человеческого организма начинают сужаться, поэтому питание клеток организма перестает осуществляться должным образом. Вследствие этого иммунитет человека слабеет и не может побороть многие инфекции, а болезнетворные микробы проникают внутрь.

Снижается защитная функция слизистой оболочки носа ребенка, поэтому через нее в организм проникают вирусы и бактерии. Развивается насморк, который служит одним из главных симптомов ухудшения состояния ребенка. Если в организм проникли вирусы гриппа, то может проявиться ОРВИ, которая довольно часто встречается у детей разного возраста.

Своего пика ОРВИ достигает именно зимой, причем заразиться ребенку очень легко: во время разговора с друзьями, при совместном пользовании игрушками с другими ребятами, через различные предметы обихода и личной гигиены.

В данном случае важно организовать профилактику ОРВИ. При этом возможно два варианта: специфическая и неспецифическая.

Первая предполагает вакцинацию, чтобы усилить иммунитет ребенка и предотвратить заражение или ослабить протекание заболевания. В организм вводят особый антигенный материал в виде ослабленных или убитых (инактивированных) микробов, что снижает риск заболевания в несколько раз (от 2 до 6).

Неспецифическая профилактика – это ряд оздоровительных процедур, повышающих сопротивляемость организма вирусам. Ребенок должен постоянно мыть руки с мылом, а его комнату следует проветривать от трех до пяти раз в день. Также надо систематически осуществлять влажную уборку помещения и следить за тем, чтобы ребенок соблюдал свой режим дня, чередовал умственную и физическую деятельность. Ребенка надо одевать по погоде, чтобы организм не переохлаждался или не перегревался. Ему следует больше находиться на свежем воздухе. В рационе должны обязательно присутствовать витамины. Особое значение в профилактике вирусных заболеваний у детей имеет систематическое закаливание их в течение всего года. При такой дисциплине сопротивляемость организма растет и иммунитет ребенка легко противостоит неблагоприятным воздействиям.