



Осенние простуды у детей

Вырастить ребенка без болезней, наверное, невозможно, но можно сделать так, чтобы он болел как можно реже.

ОРВИ имеют сезонность повышенной заболеваемости (холодные сезоны), что связано со скоплением людей в помещениях и худшей вентиляцией. Кроме того, спазм сосудов оболочки носа приводит к снижению ее температуры, что способствует проникновению вирусов в организм. Вирусы воздействуют одинаково, что летом, что осенью. Они действуют на слизистую оболочку, на носоглотку и дальше по бронхиальному дереву. Также надо принимать во внимание иммунный статус ребенка. Если иммунитет в норме, вирусы не приносят особого вреда – все заканчивается легким насморком. Часто осенью у детей бывает ложный круп (т.к. клетки слизистой оболочки у детей подвержены набуханию до семи летнего возраста).

Первый пик осенней заболеваемости приходится на середину сентября. Сыро, холодно, учебные нагрузки. Для облегчения адаптации детям нужен режим дня, обязательно больше времени на сон, прогулки, не бросайте закаливание (которые лучше начать в летний период). Поздней осенью, когда листья уже облетели, грязь, дни короткие. Дома нужно заменить лампочки на более яркие, лучше матовые. Яркий, нерезкий свет поможет бодрее себя чувствовать, активизирует защитные силы организма. Для предотвращения осеннего срыва адаптации ребенка к детскому саду или школе можно пропить препараты из пыльцы растений (политабс, цернилтон), маточное молочко пчел (апилак), препараты из эхинацеи пурпурной (иммунал, эхинацин, эхинацея, композитум С), дрожжевые экстракты, чай из шиповника. Главная профилактика частых простуд – дать ребенку две недели для восстановления после перенесенного заболевания побыть в домашних условиях. В рацион ребенка необходимо ввести поливитаминные препараты (ежедневно в течение месяца, курсами 3-4 в холодный период). Чтобы не заболеть во время эпидемии, кроме витаминов и адаптогенов очень хорошо принимать гомеопатические лекарственные средства (Грипхель, Антигриппин, Инфлюцид).

Детям, которые часто болеют ангинами, отитами, бронхитами рекомендуют препараты, сочетающие в себе свойства неспецифического иммунокорректора и вакцины (подбор схемы профилактики доверьте врачу).

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Разложите в квартире мелко нарезанный чеснок на блюдечках. Простуду легче предотвратить, чем лечить. Мокрого, замерзшего ребенка после прогулки поместить в теплую ванну или сделать ножную ванночку, затем дать горячий чай с вишневым вареньем (вишня уменьшает воспаление в горле). И не ленитесь делать ингаляции с противовоспалительными травами, эфирными маслами.

Не только переохлаждение, но и перегревание может ослабить организм и разрушить его защиту от вирусов. Но более всего ослабляют организм частые заболевания. Чтобы дать отпор осенним простудам, нужно помогать организму ребенка и укреплять иммунитет круглый год.