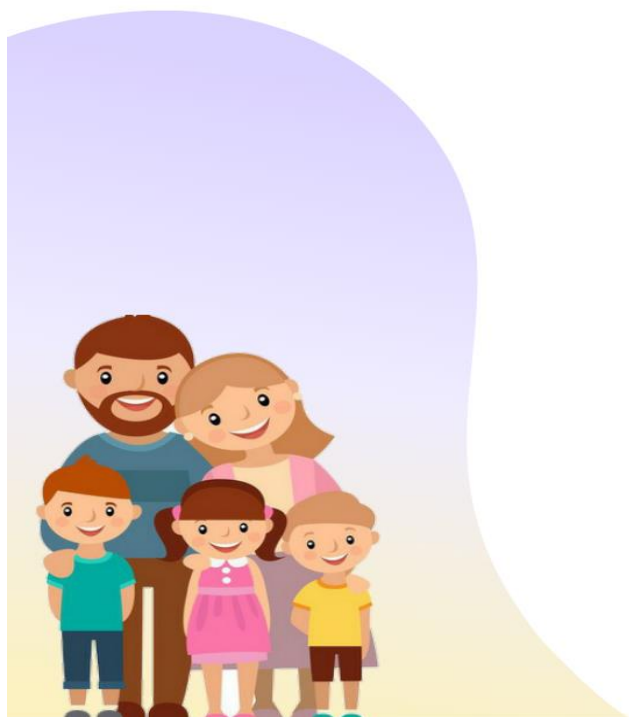




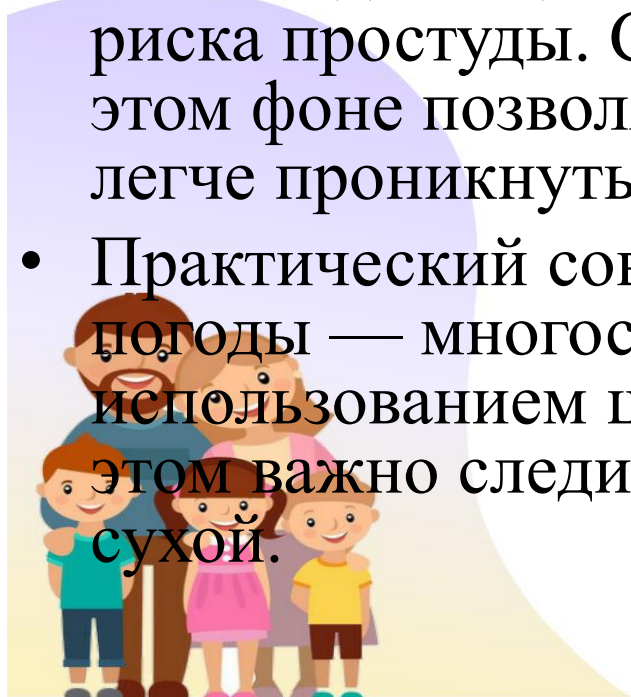
Весна и дети. Как уберечь ребенка от ОРВИ?

Старший воспитатель
Мухамедьянова
Светлана Владимировна



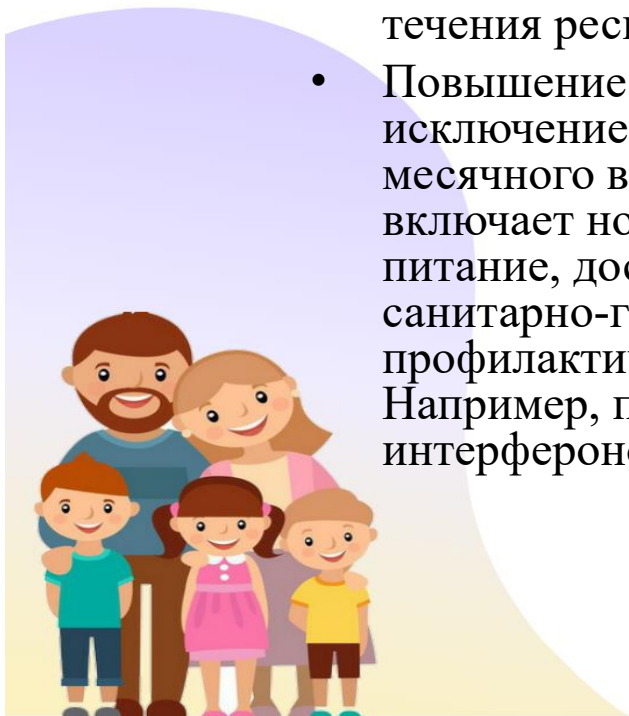
Чем чревато весеннее легкомыслие в одежде для здоровья? С этим ли связана волна ОРВИ, которая обычно приходит вместе с теплом?

- Умение одеваться по погоде важно для сохранения и поддержания здоровья детей и взрослых в любое время года. Ведь перегревание и переохлаждение, из-за которых организм вынужден тратить больше сил на адаптацию к внешней среде, — факторы риска простуды. Снижение защитных ресурсов на этом фоне позволяет возбудителям ОРВИ гораздо легче проникнуть в организм.
- Практический совет в ситуации переменчивой погоды — многослойность в одежде с использованием шарфов, жилетов, кофточек. При этом важно следить, чтобы одежда ребёнка была сухой.



Почему к концу зимы — началу весны организм сильно ослаблен? Как помочь ребёнку избежать болезней?

- Меньшее количество солнца и свежих фруктов, овощей, зелени в рационе ребёнка, сильные морозы, ограничивающие время прогулок, сухость воздуха из-за центрального отопления, редкие проветривания в зимний период приводят к снижению приспособительных возможностей детского организма. В таких условиях иммунная защита ослабевает, встреча с вирусом становится большим стрессом с риском неблагоприятного течения респираторной инфекции.
- Повышение устойчивости организма ребёнка к ОРВИ, за исключением гриппа, для которого возможна вакцинация с 6-месячного возраста, носит неспецифический характер. Она включает нормализацию «сна-бодрствования», полноценное питание, достаточный уровень физических нагрузок, санитарно-гигиенические мероприятия, а также профилактический приём лекарственных препаратов. Например, препаратов на основе рекомбинантных интерферонов, индукторов интерферонов.



Если человек всё же заболел, подхватил вирус, каким будет врачебный ответ на вопрос «что делать?» с учётом особенностей организма ребёнка?

Скорейшее выздоровление при ОРВИ зависит не только от особенностей организма ребёнка, но и от правильного поведения взрослого. Избежать паники может помочь чёткий алгоритм действий: консультация с врачом, обильное питьё, адекватное применение жаропонижающих (при температуре выше 38,5 °С в отсутствие факторов риска), других симптоматических и противовирусных препаратов. С учётом особенностей детского организма преимущество стоит отдать комбинированным препаратам с комплексным действием, например, Эргоферону, который не только борется с вирусами и активирует иммунную защиту, но и способен помочь быстрее справиться с симптомами ОРВИ. Берегите себя и близких и будьте здоровы!

