

## В садик без простуд

Приход ребенка в детский коллектив неизбежно сопряжен с высоким риском развития острых респираторных вирусных инфекций.

Это закономерно, ведь в группе детского сада постоянно тесно контактирует одновременно много детей, и у каждого малыша — своя «родная» микрофлора. На первый взгляд, все дети здоровы, но среди них непременно найдутся те, кто страдает от хронических инфекций и дети — носители патогенных вирусов и бактерий, у которых болезнь до поры никак не проявляется. Таким образом, ребенок, очутившись в детском коллективе впервые или после летнего перерыва, подвергается массивной вирусной и бактериальной атаке со всех сторон, ведь вирусы и бактерии прекрасно «путешествуют» не только с капельками слюны при чихании или разговоре, но и на поверхности рук, игрушек, посуды.

В таких условиях избежать заболевания ОРВИ можно только двумя путями: уничтожая вирусы, тем или иным путем проникающие в детский организм, и укрепляя иммунитет малыша. Справиться с вирусами помогут препараты интерферона — особого белка, который вырабатывается клетками человеческого организма в ответ на вторжение вируса и уничтожает его. Хорошо зарекомендовал себя гель для наружного применения — Виферон, который можно применять и в качестве профилактики, и, если ребенок уже заболел, для ускорения выздоровления.

Занимаясь укреплением иммунитета, нужно помнить: иммунная система маленького ребенка еще незрелая: приобретенный иммунитет окончательно формируется лишь к 4–6 годам. Сделать прочнее иммунную защиту детского организма помогут простые общеукрепляющие меры: закаливание, прием витаминов, соблюдение

режима дня, полноценное и рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом. Своевременно начатое лечение ОРВИ поможет одолеть болезнь быстро и не допустить развития осложнений, а качественная профилактика и меры по укреплению иммунной системы позволят избежать рецидивов болезни.

Дубинина А. Г. педиатр, к.м.н.,  
зав. педиатрическим отделением,  
Московской Клиники «Астери-Мед»

