

Профилактика гриппа у детей

(все для того, чтобы вирус не тронул ребенка)



Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.
2. Часто родители боятся «заболеть» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.
3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.
4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.
2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.
3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.



Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

- Вакцинация. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.
- Профилактика при помощи лекарственных препаратов. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.
- Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)
- Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)
- Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями
- Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении
- Оптимальный режим труда и отдыха

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни»

Уважаемые мамы и папы!

Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка.

Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Утренняя гимнастика. К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.



Закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания.

Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используются никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закалывать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.



Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры.



Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие – одна из самых распространённых проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьёзная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Для того чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе.

Необходимо озаботиться подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.



Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

1. В положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
- поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;
- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы).

2. При ходьбе:

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3. В положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, уберёжет его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.

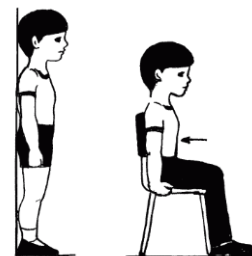
Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией!

Рекомендации родителям по сохранению правильной осанки дошкольников

Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Все это ухудшает самочувствие и настроение.



Каковы же причины нарушений осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.

Есть простой способ проверить свою осанку – поставьте ребенка спиной к стене в привычной позе. Если стены касаются, затылка, лопаток, ягодиц и пяток - осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки.

Приучайте ребенка сидеть за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.

Укрепляйте мышцы физическими упражнениями.

Выполняйте следующие упражнения по 5 – 6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включайте в утреннюю гимнастику или в тренировочное занятие.

При сутулой спине.

- Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток
- Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мяч из одной руки в другую.
- Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
- Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
- Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.
- Лежа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
- Можно попытаться сделать «мостик» из положения лежа.

Для укрепления мышц живота и спины.

- Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
- Лежа на спине, делать движение ногами, как при вращении педалей велосипеда.
- Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить
- Лежа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

Для укрепления мышц стоп ног.

- Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стоп.
- Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.
- Ходьба по круглой палке или толстой веревке.
- Сидя на стуле, вращать палку или веревку поочередно, правой и левой стопой, сначала в правую, затем в левую сторону.

Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если вы будете их выполнять регулярно.

Организация закаливания в домашних условиях.

Растить ребёнка здоровым.... Какая мать не мечтает об этом? Существует целый ряд оздоровительных мер, способствующих укреплению здоровья ребёнка. Одной из них является закаливание.

Итак, если родители хотят видеть своего ребёнка здоровым, они должны закалять его с раннего детства:

- Использование не перегревающей и не переохлаждающей ребёнка одежды, не стесняющей движений тела на прогулке и в помещении (одежда ребёнка меняется в зависимости от погодных условий регулярно).
- Соблюдение воздушно-теплого режима – температура в комнате не должна превышать: летом – 18, зимой – 21-22.
- Ежедневное пребывание на свежем воздухе.
- Ежедневное проветривание квартиры, комнаты, в которой спит ребёнок (особенно перед сном).
- Водные гигиенические процедуры: умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, купание летом в речке, озере, надувных бассейнах; мытьё ног (регулярно).
- Ходьба босиком летом по различного рода поверхностям.
- Предупреждение заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки путём систематического полоскания рта водой комнатной температуры (утром и вечером), желательно использовать в этих целях и лекарственные травы (ромашку, кору дуба, соле-содовый раствор).
- Выполнение утренней гимнастики со взрослыми в течение 5-10 минут ежедневно.

Необходимо соблюдать основные правила закаливания:

1 Постепенность увеличения дозировки раздражителя; первые закаливающие процедуры должны по силе и длительности вызывать минимальные изменения в организме, по мере привыкания их можно постепенно увеличивать.

2 Систематичность – нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьёзных на то оснований, т.к. при этом исчезают те приспособительные изменения, которые вырабатываются в организме в процессе закаливания.

Одним из самых эффективных методов закаливания является сочетание физических упражнений с закаливающими процедурами: подвижная игра на свежем воздухе, активные движения ребёнка во время прогулки с физкультурным оборудованием, спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей и т.д.)



Осторожно! Кишечные инфекции!

Что такое кишечная инфекция?

Кишечная инфекция – неприятный, а зачастую и опасный недуг, с которым в жизни сталкивался, наверное, любой человек. В группу кишечных инфекций входит большое количество заразных заболеваний, губительно влияющих на желудочно-кишечный тракт. Причинами инфекций становятся вирусы, бактерии и токсины, которые они вырабатывают. Заболевания могут существенно различаться по тяжести симптомов и продолжительности течения. К примеру, избавиться от стафилококковой инфекции можно относительно быстро и без проблем, в то время как холера является чрезвычайно тяжелым и опасным заболеванием. К счастью, современная медицина научилась бороться с кишечными инфекциями и смертельные случаи случаются очень редко. Но от неприятностей, связанных с кишечными напастями, не застрахован никто. Кишечные инфекции представляют наибольшую опасность в летний сезон. Это происходит по причине того, что человек часто пьет грязную, некипяченую воду из-под крана или из природных источников, ест плохо вымытые фрукты, овощи и ягоды. К тому же, из-за жары мясомолочные продукты и рыба портятся очень быстро и без видимых внешних признаков. Становятся переносчиками заразы и насекомые. Например, одна муха на своем теле может переносить до десяти миллионов бактерий, среди которых могут оказаться и болезнетворные. Существенным фактором становится также то, что летом человек выпивает большее количество воды, чем в холодные периоды. Вода разбавляет желудочный сок, и его защитные свойства и способность растворять вредоносные микроорганизмы снижаются. Что же может помочь человеку в борьбе с кишечными инфекциями? Бактерицидными свойствами обладает не только желудочный сок, но и слюна. Поэтому важно тщательно пережевывать пищу: это не только способствует хорошему пищеварению, но и оказывается своеобразным обеззараживанием опасных микробов. Также защитой от патогенов становится слизистая пищеварительного тракта. В ней обитают микроорганизмы, спасающие кишечник от разрушительного действия бактерий и вирусов. Следует помнить также о том, что на подверженность инфекциям влияют общее состояние иммунитета и образ жизни: стрессы, прием антибиотиков и неправильное питание могут очень навредить человеку.



Причины кишечной инфекции?

Таким образом, причинами кишечной инфекции становятся различные патогенные микроорганизмы: бактерии и вирусы. Именно они вызывают широкий ряд заболеваний: дизентерию, клебсиеллез, эшерихиоз, сальмонеллез, стафилококковую инфекцию, диарею и проч. Заражение происходит преимущественно пищевым путем – с невымытыми и испорченными продуктами, грязной водой в рот попадают патогенные микроорганизмы, которые через пищевод переносятся в желудок и кишечник. Именно там бактерии и вирусы могут размножаться, вызывая различные нарушения и воспаления, разрушение клеток желудка, потерю влаги и дисбаланс важных микроэлементов.



Симптомы кишечной инфекции?

Симптомы кишечной инфекции во многом зависят от вида ее возбудителя. К общим же признакам можно отнести общую слабость, ухудшение аппетита, неприятные ощущения в желудке (тяжесть, нытье), головную боль. Спустя некоторое время проявляются более опасные симптомы: человека мучают сильные боли в животе, рвота и диарея, нередко повышается температура тела, появляются озноб и потливость. Кишечная инфекция может мучить больного человека от 6 до 48 часов. Наиболее опасным ее последствием может стать обезвоживание организма, так как вместе с рвотой и жидким стулом человек теряет большое количество влаги, вследствие чего нарушается баланс натрия и калия в организме. Чем опасно обезвоживание? Прежде всего оно приводит к необратимым изменениям сердечно-сосудистой системы, нарушает работу почек. У маленьких детей и пожилых людей кишечные инфекции могут привести к летальному исходу.



Лечение кишечной инфекции?

Лечение кишечной инфекции должно быть комплексным. Помимо уничтожения вредоносных микроорганизмов, больному необходима нейтрализация токсинов и восстановление водного баланса. Также нужно знать, что через рвоту и понос из организма выводятся вредные вещества, поэтому не стоит сдерживать рвоту. Напротив, при отравлениях ее следует вызывать. Промывание кишечника можно сделать и с помощью клизмы. Нейтрализовать губительное действие токсинов помогут специальные препараты – сорбенты. К ним относятся «Смекта», «Полифепан», «Аттапульгит» и проч. Во время кишечной инфекции полезно голодание, так как пища может спровоцировать развитие бактерий. Но не принесут вреда рисовая и овсяная каша без соли. Они окажут успокаивающий эффект на больной кишечник. Восстановить электролитный баланс можно с помощью раствора регидрона или бегидрона. Пьют их по паре глотков каждые 10–15 минут. Больному нужно много пить. Для этого подойдет компот из сухофруктов и разные травяные чаи. Не стоит при первых симптомах недомогания обращаться к антибиотикам, ведь они могут лишь навредить человеку, нарушив микрофлору кишечника и нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта. Только лечащий врач может назначить прием антибиотиков при кишечных инфекциях. Восстановить микрофлору и справиться с заболеванием помогут современные средства – «Линекс», «Лактобактерин» и проч. Но самолечением нельзя заниматься, если из-за сильной и изнуряющей рвоты человек не может пить воду, если температура тела очень высокая или в фекалиях присутствуют примеси крови. Следует помнить, что кишечные инфекции являются заразными. У больного человека должна быть своя посуда, после посещения туалета он должен тщательно мыть руки.

Профилактика кишечной инфекции?

Профилактические меры, способные помочь человеку защититься от кишечной инфекции, знакомы каждому с детства. Однако, несмотря на это, частота заболеваний не уменьшается. Это говорит о целесообразности напомнить, что избежать неприятных и опасных болезней можно, соблюдая ряд простых правил: мыть руки перед приемом пищи; не есть сладости с кремом во время жары; сырое мясо и рыбу хранить в холодильнике, отдельно от еды, готовой к употреблению; фрукты, овощи, ягоды и зелень перед едой нужно тщательно мыть; есть следует только свежее мясо и молоко, обращая внимания на дату упаковки и сроки хранения; пить нужно кипяченую или минеральную воду.

