

### **Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет**

Ребенок умудрился перенести за год шесть и более респираторных инфекций? Будьте готовы к тому, что педиатр отнесет его к числу часто болеющих детей, или ЧБД. Эта аббревиатура — предупреждающий медицинский знак, указывающий на то, что малыш входит в группу риска по заболеваниям дыхательной системы.

У ребят из группы ЧБД, даже когда они здоровы, выявляются нарушения защитной системы организма. Кроме того, у большинства из них увеличены миндалины и аденоиды, отвечающие за местный иммунитет слизистых оболочек. Когда он снижен, они разрастаются, а формирование у малыша хронических инфекционных заболеваний этих органов — аденоидита и тонзиллита — свидетельствует уже о глубоких расстройствах защитных функций организма. К тому же воспалительные явления у таких детей хуже поддаются лечению — ведь им часто назначают антибиотики и микроорганизмы теряют чувствительность к ним. На фоне такой терапии развивается дисбактериоз, усугубляющий основную проблему. Не ждите, когда малыш перерастет ее! Его нужно обязательно обследовать. А главное — постарайтесь не допускать переохлаждения, переутомления и перевозбуждения ребенка!

Повысить иммунитет помогут обливание прохладной водой, долгие прогулки, сон на свежем воздухе, массаж грудной клетки и лечебная гимнастика.

Малыши часто подвержены простуде, поскольку у них еще не выработался иммунитет ко многим вирусам. В последующем частота заболеваемости снижается. Но некоторые дети продолжают болеть простудными заболеваниями чаще и дольше своих сверстников. Это группа так называемых часто болеющих детей.

#### **Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:**

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.
3. Соблюдать график профилактических прививок.
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.
5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.
6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.
7. Закаливание. Закаливание является важным элементом борьбы против простуды.

Запомните главное – закаливание не требует воздействия сверхнизких температур, главное – это контрастность их воздействия и систематичность проведения процедур.

8. Витаминотерапия. Витаминотерапия – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики простуды.

Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже заболевших, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины. Но нужно иметь в виду, что перед применением любых препаратов, особенно иммуностимуляторов. Вам необходимо проконсультироваться с вашим педиатром.

**Будьте здоровы!**