

Как помочь ребенку избежать простуды, если он 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.

Такие детки легче утомляются и хуже развиваются физически, у них чаще обнаруживаются и тяжелее протекают хронические заболевания ЛОР-органов, бронхиты, пневмонии, аллергический ринит и бронхиальная астма, а также ревматизм и гломерулонефрит (*воспалительное заболевание почек*). А когда часто болеющий ребенок подрастет — в старших классах школы у него может обнаружиться склонность к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, невротическим реакциям, нейроциркуляторной дистонии. Чтобы не допустить их развития, отечественные педиатры выделили часто болеющих малышей в особую группу наблюдения. Имеет значение не только частота простуд, но и их длительность. Если вирусные инфекции затягиваются на 14 дней и более, это тоже повод отнести ребенка к числу ЧБД.

Второй и третий годы жизни — критический период развития иммунитета.

В силу особенностей своего организма и расширения контактов малыши ясельного возраста становятся особенно уязвимыми для вирусов и бактерий, вызывающих респираторные заболевания. Определенную роль в том, что дитя не вылезает из простуд, играет и генетическая предрасположенность. Давно замечено, что крупные, рослые, чересчур упитанные малыши, чаще гриппуют и проявляют большую склонность к аллергии. В ее основе лежит измененная наследственность, программирующая неправильный ответ детского организма на инфекцию и формирование хронического аллергического воспаления. 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.

Каких детей можно отнести к группе часто болеющих? Кто наиболее подвержен простуде?

В педиатрии к часто болеющим детям в возрасте до года относят малышей, перенесших 4 и более простудных заболевания в год. Если ребенку от года до трех лет то 5 и более заболеваний дыхательных путей, от четырех до пяти лет — 6 и более, и если ребенок старше пяти лет – то 4 и более эпизодов простудных заболеваний.

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.

Как помочь ребенку избежать простуды?

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.

Закаливание

Закаливание является важным элементом борьбы против простуды

Начинать закаливание можно в грудном возрасте: это воздушные ванны, обливания после купания. Необходимо использовать воду с температурой на

2-4 * ниже той, в которой ребенок купался. Температуру воды надо снижать с 30-32* до 18, уменьшая её каждые 3 дня на 2-3 градуса. Начиная со второго года жизни, можно использовать контрастные воздушные закаливающие процедуры. Как можно больше гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Если ребенок любит ходить летом босиком, не стоит волноваться — это пойдет ему только на пользу. А вот купание в проруби, в снегу или просто обливание водой с температурой ниже 16-18 * – это опасные виды закаливания, так как чреваты переохлаждением.

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

Витамиотерапия

Витамиотерапия – 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.

Как избежать простуды в осенне-зимний период

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

Для решения этой задачи есть разные пути — делать прививки, ограничивать контакты, закалять. Но от простуды прививок нет, исключить контакты сложно, в интенсивности закаливающих процедур можно ошибиться.

Конец лета и начало осени — время, когда организм запасается витаминами. Конечно, «накопить» на зиму водорастворимые витамины С, РР, группы В не получится, их избыток выводится почками, но возместить образовавшийся за год дефицит вполне возможно. Можно, конечно, в августе-сентябре покупать на стол ананасы и папайю, но лучше отдать предпочтение яблокам и арбузам. Даже трехлетним малышам полезно устроить несколько разгрузочных дней, например, только арбуз, огромный, сладкий — и можно не давать никакой другой еды, если ребенок сам не попросит.

Кишечник тоже нуждается в нашей заботе — салаты из сырых овощей восстановят его нормальную работу, помогут избежать запоров.

Осенью дни кажутся особенно короткими. Недостаток света у малышей может привести к развитию рахита. У старших детей резко повышается утомляемость, снижается работоспособность. Существует даже термин «осенняя депрессия», которая развивается при укорочении светового дня. Лечится она в стационаре при помощи инсоляции, когда несколько минут в день человек облучается тысяче-ваттными лампами. Дома тоже неплохо заменить лампочки более яркими хотя бы в детской и ванной. Лучше, если они будут матовыми — яркий нерезкий свет поможет быстрее проснуться утром и бодрее себя чувствовать в течение дня, поднимет настроение, активизирует защитные силы организма.

В это же время уменьшается поступление с пищей витаминов — пора вводить в рацион поливитаминные препараты. Предпочтительнее использовать натуральные растительные формы, но и синтетические витамины тоже подойдут. Необходимо давать их ежедневно в течение месяца и повторять такие курсы 3-4 раза в зимне-весенний сезон. Американские врачи советуют давать витамины в таблетках круглый год. В их рассуждениях много весомых аргументов.

Без изучения иммунного статуса ребенка в холодное время года можно пропить 2-3 курса растительных адаптогенов — женьшеня, элеутерококка. Препараты принимаются один раз в день утром, а вечером для снятия дневного напряжения и улучшения сна нужно давать ребенку успокаивающие отвары трав — валерьянки, пустырника. Дозировку определит ваш лечащий врач. Адаптогены нормализуют биоритмы ребенка, задав им правильную волнообразную форму.

Прививка против гриппа, которая делается каждый год, защитит вас от этого заболевания. Ее лучше сделать осенью. А для детей, которые часто болеют отитами, ангинами, бронхитами, существуют препараты, сочетающие в себе свойства неспецифического иммуно-корректора и вакцины, защищающей от стафилококков, стрептококков, гемофильной палочки, клебсиеллы. Подбор схемы профилактики лучше доверить врачу.

Еще один метод нормализации работы организма — ароматерапия, с помощью которой можно не только поднять иммунитет, но и улучшить настроение, гармонизировать состояние человека. Преимущество использования данного метода в детской практике в том, что он прост и приятен. Ребенок выздоравливает, вдыхая запах сосны, пихты, эвкалипта, прополиса или апельсина. Если малыш заболел, эфирные масла применяют в виде ингаляций. Главное условие успешного лечения эфирными маслами —

их качество. Масло должно быть натуральным, чистым, сертифицированным, произведено хорошо зарекомендовавшими себя фирмами.

Если ребенок в течение года часто болел, то летом его нужно обследовать — сдать анализ крови, определить иммунный статус, показать лору и стоматологу. Если удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, следующая зима обязательно пройдет легче.

Простуду легче предотвратить, чем лечить

Если ваш ребенок вернулся с прогулки с мокрыми ногами, сажайте его в горячую ванну, пусть как следует прогреется. Если он не любит купаться и промокли только ноги, достаточно сделать ножную ванночку на 10-15 мин, потом тщательно вытереть ноги и надеть шерстяные носки. После ванны или ножной ванночки — горячее молоко или горячий чай с вишневым вареньем (*вишня уменьшает воспалительные явления в горле*).

В детский сад и школу осенью, особенно до начала отопительного сезона, ребенка лучше отправлять в теплых носках, потому что, кроме вирусов, в саду и школе его неминуемо будут поджидать сквозняки, которые способствуют возникновению болезни так же, как и мокрые ноги.

Если в семье кто-то заболел, остальным надо принимать профилактические меры. Хорошо разложить в квартире мелко нарезанный или давленный чеснок на блюдечках. Можно его положить и в предварительно ошпаренный заварочный чайник и подышать через его носик.

Резать чеснок и оставлять его пахнуть около кровати на ночь желательно хотя бы один раз в неделю в течение всего учебного года — с осени до весны. Если делать это дисциплинированно, то можно если не избежать вовсе, то резко уменьшить количество простуд в течение года.

Если в жизни ребенка должен произойти «ожидаемый» стресс — смена места жительства или детского коллектива, поступление в детский сад или школу, начало учебного года, профилактическая прививка, плановая госпитализация для обследования и лечения — его организм должен быть подготовлен. За 1-2 недели до события и 1-2 недели после проведите лечение адаптогенами, определив курс препаратов с вашим врачом.

После перенесенного заболевания, особенно леченного с помощью антибактериальных препаратов, скорейшей реабилитации будет способствовать 10-15-дневный курс эубиотиков (*бифидо и лактобактерий*).

Бывает, что ребенок очень легко простужается. Стоит только погулять с ним часок в холодную погоду, как у него на следующий день начинается першить в

горле, текут сопли, появляется насморк. Для укрепления носоглотки подойдет витаминотерапия, а также ингаляции и посещение паровой бани. Эти меры позволят ворсинкам, выстилающим верхние дыхательные пути, легче и быстрее выводить микробы, попадающие в организм с каждым вдохом. Ингаляции с прополисом, эвкалиптом, пихтовым маслом и настояками поднимут местный иммунитет в носоглотке и ротоглотке, трахее, бронхах. Для профилактики достаточно какой-либо одной процедуры в день — бани или ингаляции. Но если вы сделаете несколько лишних процедур, это вашему ребенку не повредит.

Как уберечь ребенка от детсадовских простуд.

Считайте, что микробы — это вампиры. А вампиры, по легенде, боятся чеснока. Дело в том, что фитонциды, которые выделяет чеснок, вызывают выработку интерферона в ротоглотке, носоглотке, а интерферон защищает клетки от вирусов — не дает им попасть внутрь клетки и размножиться. А если вирус не размножится, то болезнь не возникнет и микроб погибнет или будет удален из организма с помощью, например, чихания. Поэтому для профилактики простуды надо 1-2 раза в неделю (*можно чаще*) в течение всего года мелко-мелко резать чеснок и ставить блюдечко с нарезанным чесноком на ночь возле кровати ребенка.

Что делать, если ребенок часто жалуется на боли в горле, при этом миндалины увеличены

Если заболело горло, то самый простой и эффективный способ лечения — это полоскание составом «сода — соль — йод». Обычно все эти ингредиенты смешивают в одном стакане и получают незначительный эффект. Гораздо более эффективна «последовательная» схема, согласно которой на одно полоскание надо 3 стакана. Первый стакан — это 1 чайная ложка соды на стакан очень теплой воды. Используйте этот состав до дна и сразу приступайте ко второму — 1 чайная ложка соли на стакан горячей воды (*не кипятка*). И закрепляющий эффект — третий стакан — 10-30 капель йода на стакан воды температурой 30-40 °С. Такую процедуру, не меняя последовательность операций, повторяйте 4-6 раз в день. Боль в горле пройдет. Эффект достигается за счет последовательности воздействия — сода размягчает миндалины, после чего из них с помощью соли уходит лишняя вода, отек, после чего вы «прижигаете» миндалины йодом, убивая заодно и микробы. Размер миндалин уменьшается, и к ним меньше липнет всякая зараза. Для профилактики достаточно полоскать горло таким составом не чаще раза в день, но и не реже одного раза в неделю. Важно, чтобы ребенок умел хорошо полоскать горло и не глотал раствор.

Если же ребенку надо в сад, а не в школу, а ваша работа позволяет, то лучше после исчезновения симптомов простуды не сразу отдавать ребенка в сад, а

провести курс реабилитации. В этот курс, кроме витаминов, адаптогенов, чеснока, ингаляций, будет входить тренировка к микробной нагрузке. Дома вирусная нагрузка минимальна. В детском саду — максимальна. Ваша задача в течение не-дели-двух подготовить ребенка к максимальной нагрузке. Поэтому сначала сходите с ребенком на полчаса погулять. На следующий день сходите в музей, на третий день, например, в зоопарк, в кино, где детей много и куда они принесли новые вирусы. Но в кино ребенок только в течение часа-двух будет бороться с этими вирусами. Потом идите в детский сад погулять, затем оставьте ребенка в саду до обеда и т. д.

Отправляя ребенка в школу или сад, наклейте ему на ступни снизу, между пяткой и пальцами, перцовый пластырь. Сильно он жечь не будет, но будет стимулировать рефлекторные зоны ступни, вызывать приток крови к ногам, не давая им замерзнуть. Пластырь можно клеить хоть каждый день — пусть держит организм в тонусе. На ночь можно снимать.

Если же у ребенка от ОРЗ остались сопли, то наклейте ему на ночь на переносицу тонкую полоску перцового пластыря. Такое мягкое прогревание поможет малышу быстрее избавиться от соплей.

На заметку:

Самое удобное время для оздоровительных мероприятий — лето. Используйте его максимально. Обязательно при любой возможности увозите ребенка из города.

На даче следите за тем, чтобы малыш как можно больше ходил босиком — массаж рефлексогенных зон стопы повышает иммунитет, нормализует работу внутренних органов, напрямую действует на глоточное лимфоидное кольцо — зимой ребенок будет меньше простужаться.

Если есть возможность выбирать место отдыха для ребенка с хроническим заболеванием, посоветуйтесь с врачом. Кому-то лучше поехать на море, а кому-то — провести время в средней полосе. Общее правило — поездка в другую климатическую зону должна продолжаться не меньше трех недель, одна из которых уходит на акклиматизацию.