

Консультация для родителей: «Устойчивый иммунитет, как защитить ребёнка от переохлаждения»

от 15 марта 2017г.

Что такое иммунитет?

Наша иммунная система создана так, что умеет ко всему приспосабливаться и от всего нас защищать. В каждом органе, в каждой системе организма происходит распознавание и уничтожение чужеродных веществ. К факторам риска медики относят: стрессы; различные токсические воздействия, связанные с экологией и производственными факторами; нерациональное питание; использование антибиотиков и токсичных лекарственных препаратов; хронические заболевания, ожоги, переохлаждения, кровопотери и травмы.

Различают активный и пассивный иммунитет. Активный иммунитет это внутренние защитные силы организма. Пассивный иммунитет возникает в результате вакцинации организма против инфекционных заболеваний.

Болезни бывают: инфекционные и неинфекционные. Если организм дал сбой, то значит, иммунитет не смог противостоять внешним факторам (загрязнениям, химикатам, стрессам, плохому питанию, воздействию электромагнитных волн и т.д.) и чужеродные вещества спровоцировали заболевание. А если при иммунодефиците организм не сопротивляется чужеродным агентам, то при аутоиммунных заболеваниях начинает сам себя разрушать, принимая собственные клетки, белки, ткани за чужеродные.

Всем известно, что свежий воздух укрепляет здоровье: закаляет, улучшает работу сосудов, убивает вредные вирусы и микробы. Но чем младше ребенок, тем больше мамы боятся его переохладить во время прогулки в холодную погоду. Как уберечь малыша от переохлаждения? И что делать, если ребенок все же замерз?

Что такое переохлаждение?

Переохлаждение, или по-научному гипотермия – особое состояние всего организма, обусловленное общим снижением температуры ниже допустимого нормального уровня. Его не нужно путать с обморожением, когда страдает какой-нибудь один участок тела (ухо, кончик носа, пальцы на ногах или руках), но температура под мышкой не падает.

Существующее популярное мнение о том, что именно переохлаждение является виновником простуды у ребенка, не совсем верно. В действительности при коротком воздействии холода малыш испытывает легкий стресс, который мобилизует силы организма, в том числе и иммунную систему. Но более тяжелый стресс из-за длительного или сильного охлаждения малыша подрывает его защитные силы. Это делает его уязвимым для болезнетворных вирусов или микробов. Вот тогда и возникает простуда.

Что не считается переохлаждением?

Нет смысла во время прогулки на улице ошупывать нос, щеки, руки и любые другие открытые участки тела ребенка. Они будут тем холоднее, чем ниже температура окружающего воздуха. Главное, чтобы кожа была розовой или не сильно бледной, без ограниченных белых пятен, щечки – румяными, а малыш – веселым и активным. Признак нормы – при переходе в теплое помещение нос и руки в течение нескольких минут возвращают свою нормальную окраску и

согреваются немного больше обычного за счет раскрытия кровеносных сосудов. Если нет возможности зайти в помещение, просуньте пальцы под шапку, за воротник или вглубь рукава со стороны манжеты. Тепло? Тогда все в порядке.

Появление у ребенка каких признаков должно насторожить родителей:

- Заметное побледнение кожи, особенно если щеки перед этим были пунцовыми.
- Появление на лице, руках, ушах выделяющихся своей бледностью пятен (угроза обморожения этих участков!).
- Побледнела красная кайма губ.
- Кожа пальцев рук и тыла кисти холодная и багрово-красная, у некоторых детей – даже с синюшным оттенком. При этом ребенок может заявлять, что он не чувствует холода, если приложить к ладони снег. Энергичное же растирание вызывает чувство жжения, а онемение переходит в жгучую боль.
- Малыш не хочет больше активно двигаться, стоит или сидит, сжавшись, и дрожит.
- Движения ребенка стали замедленными, угловатыми, потеряли точность.
- Изменилось настроение – появилась не свойственная малышу апатия, ощущается, что устал, исчезла радость и желание играть.
- Если просунуть пальцы под одежду, то можно не ощутить желаемого тепла, либо обнаружить холодную испарину.
- У грудного ребенка – раздраженный требовательный крик переходит в тихий плач. Малышка может заснуть.
- По приходе в теплое помещение после раздевания тело на ощупь холоднее обычного, холодные ноги в области икроножных мышц и внутренней поверхности бедер, паха.
- Температура тела под мышкой у ребенка до 3 месяцев ниже 36,4 градусов, а у более старших детей – ниже 35,9 — признак переохлаждения.

Самые частые причины переохлаждения детей на прогулке

А вот сейчас пришло время удивляться, потому что чаще всего мерзнут малыши из-за перегрева и чрезмерного укутывания! Объяснение очень простое: толстая, сковывающая движения одежда нарушает главный процесс образования тепла за счет мышечной работы. А первой защитной реакцией на перегревание является усиление потоотделения. Так как вода является прекрасным проводником тепла, ребенок очень быстро охлаждается. Добавьте сюда еще появляющееся учащенное дыхание (вспомните, как дети дышат в жару). Морозный воздух при этом не успевает согреться и охлаждает не только носоглотку, но и гортань, трахею, бронхи. Вот где поджидает простуда с сухим кашлем!

Что делать, если ребенок переохладился?

Как только возникло подозрение, что малыш замерз, сразу же возвращайтесь домой или (если далеко до дома) – заходите в самое близко расположенное теплое помещение. По дороге весело прыгайте, трясите и широко размахивайте руками. Пройдите немного в положении с наклоном корпуса вперед (голова опущена вниз для прилива к ней крови). В теплой комнате быстро снимайте верхнюю одежду и обувь. Если ребенок на улице вспотел, вытрите кожу насухо и переоденьте. Дайте горячее сладкое питье. Теперь ребенок в полной безопасности.