

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Профилактика ОРВИ и гриппа

Профилактика ОРВИ у всех членов семьи – единственный способ снизить риск ОРВИ. Она эффективно защищает детей от простуды в 70-75% случаев. Соблюдение распорядка дня, правильное питание с включением в рацион продуктов, богатых витаминами А, Е, С, соблюдение гигиенических норм и регулярные прогулки на свежем воздухе – золотые правила поведения в разгар эпидемии. Важно приучить ребенка выполнять элементарные правила гигиены: регулярно мыть руки с мылом, чистить зубы, промывать нос препаратами на основе морской воды. Эти меры помешают вирусам попасть в организм. Среди лекарственных средств для профилактики ОРВИ и гриппа у детей необходимо выбирать самые безопасные. Если ребенок все-таки заболел, то лечиться нужно до полного выздоровления. Бывает, что детей отправляют в детский сад, не вылечив до конца, и они там не только инфицируют других детей, но и сами снова заболевают. А повторяющиеся эпизоды ОРВИ в свою очередь ослабляют организм ребенка и приводят к осложнениям.

Симптомы ОРВИ и гриппа у детей

Родителей волнует лишь один вопрос: как отличить грипп от простуды, чтобы вовремя предпринять меры? Ставить диагноз – задача врача, однако и вы должны знать симптомы гриппа у детей.

При ОРВИ у ребенка сразу появляется насморк, заложенность носа, першение в горле, кашель.

Грипп – начинается внезапно. Симптомы гриппа у ребенка: повышенная температура тела, головная боль. Кашель и насморк при гриппе присоединятся позже.

Чихание при простуде у детей

Взрослые с опаской реагируют на чиханье ребенка, тогда как это – естественная защитная реакция организма. Таким образом он освобождается от раздражающих слизистую частичек пыли или вирусов. Если же чиханье становится навязчивым, то это означает, что избавиться от раздражителя не выходит.

Первое, что необходимо сделать при чихании у ребенка – убедиться, что это не аллергия. Умойте кроху водой, прочистите носик. Добавились другие симптомы простуды: насморк, слезящиеся глаза, покашливание? Немедленно вызывайте врача. В данной ситуации лучше перестраховаться.

До прихода доктора не давайте ребенку никаких препаратов – они могут смазать общую картину болезни, приглушив симптомы. Да, он почувствует облегчение, но вы рискуете пропустить болезнь. Все, что вам необходимо сделать – измерить температуру у ребенка. Врач осмотрит кроху, поинтересуется вашими наблюдениями, назначит лечение.

Насморк при простуде у детей

Поскольку возбудители респираторных инфекций переносятся воздушно-капельным путем и проникают через слизистые оболочки верхних дыхательных путей, то есть ребенок их вдыхает, в первую очередь воспаляются эти

органы (нос, глотка, гортань). Моментально возникает отек, организм реагирует обильными выделениями.

На этом этапе ребенку нужно помочь, иначе он начнет дышать через рот, а инфекция может опуститься глубже. Особенно это касается грудных детей, которые большую часть времени находятся в горизонтальном положении. Слизь накапливается, кроха же пока не умеет сморкаться – и насморк прогрессирует. Так у ребенка может начаться отит!

На помощь придут капли для носа или таблетки от насморка. Однако не забывайте, что терапию должен контролировать доктор. Только он может назначить препарат и его дозировку. Будьте особенно осторожны при применении капель от насморка. Они – виновники 23% случаев отравления малышей. Главная проблема – неправильное введение, в результате которого лекарство не остается в носу, а попадает прямиком в желудок.

Скорее всего, врач пропишет средство комбинированного действия, которое не только снимет отек и снизит количество выделений, но и не пересушит и не повредит слизистую носа ребенка. Еще дети, часто страдающие простудными заболеваниями (свыше семи раз в год) сталкиваются с еще одной проблемой – «склонностью» слизистой оболочки носа к аллергическим реакциям. В такой ситуации организм не дает отпора вирусам, болезнь затягивается. Вот почему в состав капель добавляют вещества, оказывающие противоаллергическое действие.

При насморке также очень эффективны физиопроцедуры. Если педиатр или отоларинголог считает, что они необходимы, он выпишет ребенку направление в кабинет физиотерапии.

Кашель при простуде у детей

Зачастую простуда – это не только насморк, но и кашель. Доктор обязательно должен прослушать бронхи и поставить диагноз. Если нужно, он выпишет препарат от кашля.

Если у ребенка кашель, давайте ему как можно больше теплого питья: молоко с медом, сливочным маслом, минеральной водой «боржоми», липовый чай.

Болезнь сопровождается болью в горле? Достаточно теплого питья, например чая с ромашкой. А необходимость применения местных антисептических средств определит врач. Если ребенок умеет полоскать горло, заваривайте ему травы или купите морскую соль и сделайте раствор.

Надо ли сбивать температуру у ребенка?

При инфекционных заболеваниях у детей обычно повышается температура. Едва цифры доходят до 38С, как ребенок становится вялым, капризным.

Педиатры рекомендуют следить за показателями и сбивать жар, если температура у ребенка превышает 38,5С. Для этого подойдут препараты на основе парацетамола или ибупрофена, уксусные обтирания (разбавьте его водой 1 к 1).

Давай ребенку с температурой как можно больше пить. При правильной терапии острый период длится 2-3 дня. Дальше наступает значительное облегчение.

Витамин С при ОРВИ и гриппе у детей

Профилактика ОРВИ витамином С во много раз ускоряет выздоровление. Поэтому вам надо в первую очередь обогатить им питье ребенка, поскольку накормить больного не всегда удастся. Кладите в чай перетертую с сахаром черную смородину, клюкву, калину, малину. Не помешает в напиток и ломтик лимона. Давайте ребенку свежавыжатый апельсиновый и гранатовый сок (только не забывайте разбавлять его водой, так как для детского желудка он слишком концентрированный).

В период выздоровления и некоторое время после продолжайте давать ребенку полезные фрукты и питье.

Лук и чеснок при ОРВИ у детей

В борьбе с вирусной инфекцией еще наши бабушки активно использовали лечебные свойства фитонцидов лука

и чеснока. Понемногу вводите их в меню ребенка в сыром виде после полутора лет.

Профилактика ОРВИ: разрезать луковицу или дольки чеснока на несколько частей и разложить на блюдечке в комнате. Резкий запах не понравится вирусам!

Самостоятельно ставить диагноз и заниматься лечением ОРВИ и гриппа недопустимо! Прежде чем выписать препарат, доктор должен осмотреть больного, прослушать его, а иногда - направить на анализы.

Во время болезни ребенка не забывайте о безопасности. Выделите больному индивидуальную посуду, полотенце. Регулярно проветривайте помещение и меняйте постельное белье. Всем членам семьи не помешают маски.