

Профилактика острых респираторных заболеваний

Огромную роль в профилактике острых респираторных заболеваний играют рациональное питание, правильный режим дня и занятия физическими упражнениями.

В питании лучше отдавать предпочтение пище, содержащей достаточное количество витаминов, особенно А, С, Е. Витамин А необходим для укрепления слизистых оболочек, витамин С укрепляет стенки кровеносных сосудов, что очень важно для профилактики ОРЗ и гриппа. Витамин Е (антиоксидант) необходим во время острого периода заболевания. Полезно употреблять в пищу ягоды брусники, клюквы, черники, а также шиповник, лук, чеснок.

В режиме дня ребенка родителям следует предусмотреть время для проведения прогулок, игр на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, гигиенических и закаливающих процедур.

Прогулки и игры на свежем воздухе рекомендуется проводить в утренний и вечерний отрезки времени — в осенне-зимний период по 2—2,5 часа, в теплый весенне-летний период необходимо гулять как можно дольше.

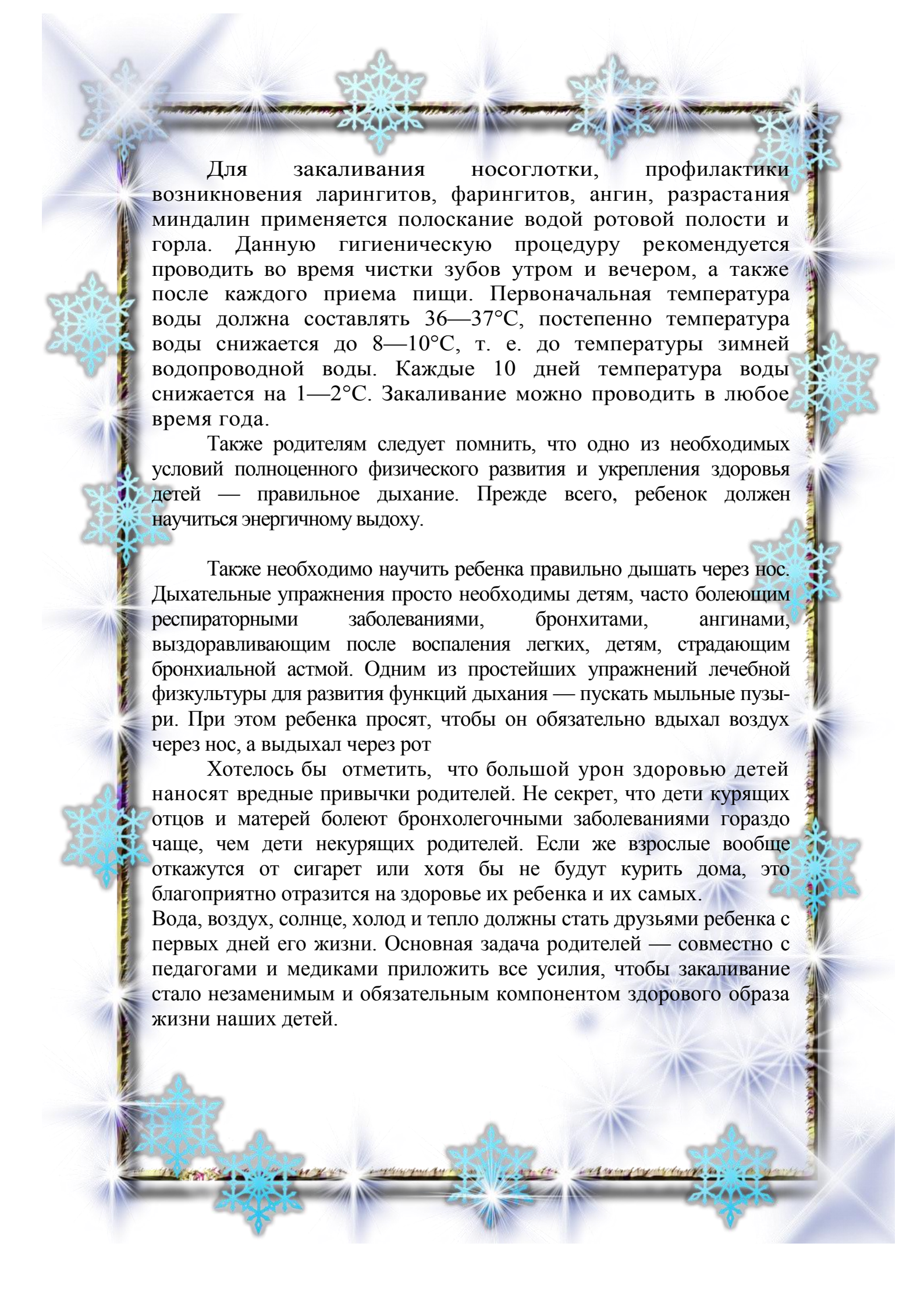
Физическими упражнениями рекомендуется заниматься утром, через 30—40 минут после завтрака. Дети 3—4 лет могут заниматься 12—15 минут, дети 4—5 лет — 20 минут.

Воздушные ванны проводятся в осенне-зимний период — в комнате, утром или после дневного сна, начиная с 3—5 минут, доводя до 15 минут и дольше.

Солнечные ванны в Средней полосе проводятся с 9 до 11 часов утра, с 1—4 минут до 20—25 минут (на все стороны тела).

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры: утреннее мытье рук (до локтя), ушей, шеи, верхней части груди; перед ночным сном — умывание, мытье ног, принятие душа.

Специальные формы закаливания водой следует начинать с местных процедур с последующим переходом к общим (обливание, душ, купание).



Для закаливания носоглотки, профилактики возникновения ларингитов, фарингитов, ангин, разрастания миндалин применяется полоскание водой ротовой полости и горла. Данную гигиеническую процедуру рекомендуется проводить во время чистки зубов утром и вечером, а также после каждого приема пищи. Первоначальная температура воды должна составлять 36—37°C, постепенно температура воды снижается до 8—10°C, т. е. до температуры зимней водопроводной воды. Каждые 10 дней температура воды снижается на 1—2°C. Закаливание можно проводить в любое время года.

Также родителям следует помнить, что одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей — правильное дыхание. Прежде всего, ребенок должен научиться энергичному выдоху.

Также необходимо научить ребенка правильно дышать через нос. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим респираторными заболеваниями, бронхитами, ангинами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Одним из простейших упражнений лечебной физкультуры для развития функций дыхания — пускать мыльные пузыри. При этом ребенка просят, чтобы он обязательно вдыхал воздух через нос, а выдыхал через рот.

Хотелось бы отметить, что большой урон здоровью детей наносят вредные привычки родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих родителей. Если же взрослые вообще откажутся от сигарет или хотя бы не будут курить дома, это благоприятно отразится на здоровье их ребенка и их самих. Вода, воздух, солнце, холод и тепло должны стать друзьями ребенка с первых дней его жизни. Основная задача родителей — совместно с педагогами и медиками приложить все усилия, чтобы закаливание стало незаменимым и обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.