

Зима не для болезней!

Детский организм не обладает крепким иммунитетом, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Для детского здоровья зимой важны многие факторы — питание, режим, прогулки, правильная одежда.

Питание

Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии — сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах — вода, соки и компоты.

Витамины

Первостепенное значение в профилактике простудных заболеваний имеет крепкая иммунная система. По рекомендации врача в зимнее время можно давать ребенку витаминные комплексы, это позволит повысить иммунитет.

Зимой гулять — здоровье укреплять!

Прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и здоровье детей зимой. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус.

Прогулка — это еще и элемент режима, если она правильно организована, то обеспечивает около 50% суточной потребности в активных движениях. Зимние подвижные игры не только поднимают настроение — но и укрепляют здоровье, предупреждают простуду.



Сколько гулять

Прогулка должна проводиться в любую погоду. Зимой можно гулять два раза в день общей продолжительностью до 2,5 часов. Отменять прогулку следует только, если температура опустится до -15 -20 градусов или начнется вьюга.

Прогулка в солнечный зимний день — прекрасная возможность получить дозу витамина Д.

Одежда для зимней прогулки

Правильный выбор одежды— один из важных факторов, от которых ребенка зимой. Одевайте ребенка в легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении, в слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет. Обувь также не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и верхняя одежда, непромокаемая обувь. И не забудьте взять с собой запасную пару варежек.

Будьте здоровы!

Пусть зима дарит вашей семье радость от зимних забав и прогулок, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! Пусть болезни и недомогания обходят вас стороной. Берегите здоровье ребенка зимой!



Почему ребенок часто болеет?



Дошколята болеют часто. Почему?

Статистика говорит, что с поступлением в детские сады, заболеваемость детей резко возрастает. Уже стало правилом, что каждый детсадовский ребёнок в году болеет не менее шести раз. Стоит разобраться в причинах. Сегодня и попытаемся ответить на вопрос, почему дошкольники часто болеют.

Сезонность

С наступлением холодного времени детские поликлиники переполнены. В городе (в любом по величине) болеет 80% детей дошкольного возраста. Картина удручающая. Ребятишки кашляют, поднимается температура. Клиники не успевают выписывать бюллетени для родителей. А это огромная потеря для экономики страны.

Анализ заболеваний свидетельствует, что дошколята часто «подхватывают» грипп и ОРВИ. Это объясняется тем, что иммунитет находится в стадии формирования, и ещё не создал эффективного заслона опасным вирусам. Обычно ребёнка в дыхательных путях активно атакуют 300 различных вирусов, способных вызвать повышение температуры или спровоцировать более тяжёлые формы болезни. Несметные невидимые обычным глазом вражеские силы наступают в холодное время. Любые вирусы любят холод, и это

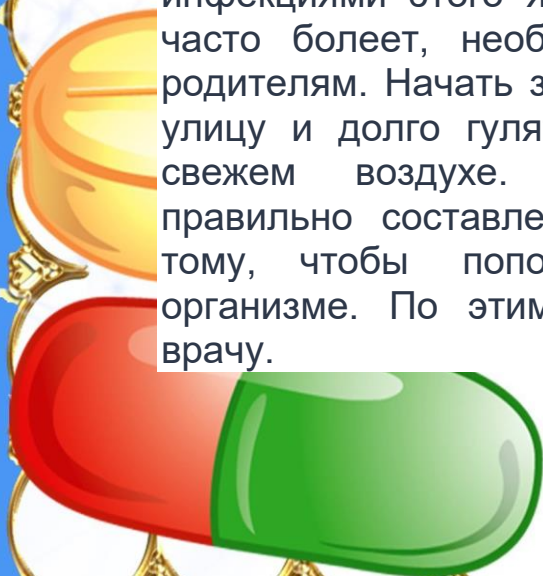
обстоятельство используют мгновенно. За примером далеко ходить не стоит. Даже в жаркую погоду дайте ребёнку молока из холодильника, и через пять минут у него будет ангина. Да и у здорового взрослого человека то же самое. Но у детей особенно.

Отсутствие иммунологической памяти

Такой феномен можно объяснить отсутствием у иммунитета практики контактирования с микробами и вирусами, которые вызывают заболевания дыхательных путей. То есть качество иммунитета ещё не достигло порога зрелости. В результате ребенок постоянно болеет.

Второй важной причиной является и недостаток интерферона. Он представляет собой белок, который выполняет защитные функции: агрессивно подавляет инфекционные процессы, начинающиеся в организме дошкольника. Интерферон является главной структурной «деталью» иммунитета. Как только вирус проникает в клетку, вступает в бой интерферон и побеждает. Но не всегда успевает «каратель» инфекции мобилизоваться и прибыть на место схватки. В результате вирусы окапываются и во всеоружии встречают интерферон. И начинается длительная позиционная война. Исследования показали, что в ней часто победу одерживают вирусы ОРЗ.

Это обстоятельство вынудило специалистов искать дополнительные возможности для того, чтобы усилить наступательную мощь интерферона. Так, появилась новая боевая когорта, составленная из индукторов интерферона. Однако для борьбы с вирусными инфекциями этого явно недостаточно. Если ребенок часто болеет, необходимо прийти на помощь его родителям. Начать закаливать своё чадо, выводит на улицу и долго гулять с дочуркой или сынишкой на свежем воздухе. Особенно важно соблюдать правильно составленный режим дня. И стремиться к тому, чтобы пополнить запасы интерферона в организме. По этим вопросам лучше обратиться к врачу.



Температура у ребенка в дошкольном возрасте основные причины

Если у ребенка нет аппетита, он капризничает и становится вялый, адекватные родители берутся за термометр и измеряют температуру тела. В случае, когда температура у ребенка повышена, нужно обязательно выяснить причину. Температура может сопровождать легкие болезни, однако, иногда, является симптомом заболеваний, требующих врачебного вмешательства. И даже после того, как стало понятно, что температура повышена, не все родители в состоянии правильно оценить ситуацию. Если столбик термометра показал 38 градусов, не откладывайте визит врача на дом. Лихорадка может быть связана с наличием инфекции, либо иметь неинфекционный характер. Кроме того, существуют некоторые состояния, не связанные с заболеванием, при которых наблюдается ее повышение. Итак, рассмотрим случаи повышения температуры у детей.

Самой распространенной причиной является появление инфекции в организме. Инфекционные причины лихорадки у ребенка бывают вирусными и бактериальными. С вирусными инфекциями можно бороться при помощи обычных медикаментов. В сочетании с правильным уходом, на третий день заболевания наступает облегчение, а на пятый — нормализуется температура. В случае если ребенку не стало легче на третий день, рекомендуется дополнительно его обследовать.



Повышение темп может возникать при повреждениях в организме — ранках на коже, ранках на слизистых внутренних органах. В таком случае, возникает местное воспаление, и выделяются вещества – пирогены. Они то и вызывают лихорадку.

- Температура тела может повышаться у детей с лабильной (неустойчивой) психикой. Причем происходит это на фоне шума, крика и иных раздражителей. Для таких детей крайне важно соблюдать режим и ограничивать нагрузки на психику.
- У детей-аллергиков после контакта с определенными видами аллергенов также может наблюдаться повышение температуры. При очищении организма от аллергена температура постепенно нормализуется.
- Вакцинация. До семилетнего возраста детей прививают часто. После введения вакцины температура у дошкольника может повыситься не более чем до 38 градусов. Это нормальная реакция иммунной системы, которая протекает особенно остро при введении живых вакцин. Подобным образом организм вырабатывает антитела к введенному вирусу.
- Острые и хронические заболевания нервной системы. Называют данное состояние нейрогенная гипертермия. Она бывает у деток с перинатальными энцефалопатиями, асфиксией в родах, микроцефалией и другими патологиями. Это требует особого лечения.
- Еще одна причина температуры у ребенка — реакция на некоторые лекарственные препараты
- (к примеру, антибиотики, сульфаниламиды, атропин).
- Кроме того, лихорадка возникает при анемии, диабете, а также нарушении работы надпочечников.
- Если вы обнаружили, что у вашего ребенка поднялась температура, главное не паникуйте. Следите за общим состоянием вашего чада, создайте ему комфортные условия до прихода врача (обильное теплое питье, влажный и чистый воздух, удобная одежда). Спокойствие родителей, их адекватность – это залог правильного лечения и быстрого выздоровления малыша.

