

## ***Профилактика простудных заболеваний у детей.***

**С наступлением осени** самое время задуматься о **профилактике простудных заболеваний**, особенно у детей, ведь они наиболее уязвимы. Установлено, что простудными заболеваниями (в том числе и гриппом) дети заболевают в пять раз чаще, нежели любыми другими инфекционными заболеваниями. К настоящему моменту известно более двух сотен видов инфекций, вызывающих простудные заболевания, и вполне очевидно, что с началом учебного года профилактика простудных заболеваний у детей должна стать для родителей основным приоритетом. Каждый человек живет в гармонии со свойственным только ему набором микроорганизмов, поэтому впервые переступив порог детского сада, ваш ребенок встретит не только новых друзей, но и новые типы микроорганизмов, к которым ему неизбежно придется адаптироваться.

**В целях профилактики простудных заболеваний** рекомендуется перед выходом из дома смазывать ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов. Препараты, предотвращающие закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и снижающие вероятность простудного заболевания: 0,025% оксолиновая мазь, мазь «виферон», персиковое масло, вазелиновое масло.

**После посещения общественных мест** для удаления потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта рекомендуется прополоскать рот отваром зверобоя, ромашки, шалфея или календулы.

**Для повышения защитных функций организма ребенка**, после обязательной консультации специалиста, возможно проведение процедур закаливания, прием гомеопатических препаратов (афлубин, антигриппин) и адаптогенов (настойка элеутерококка, экстракт Родиолы розовой, левзеи, настои заманихи, лимонника китайского, аралии, и другие адаптогены в сочетании с желудочными каплями или настойкой пустырника). Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребенка.

**Витамины лучше принимать курсом** - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма. Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет педиатр. Прием гомеопатических препаратов, адаптогенов и витаминов нужно чередовать в течение года.

**Грипп** - это тяжелое заболевание, сопровождающееся температурой до 39-40 (не менее 5 дней), головной болью, кашлем, в тяжелых случаях возможны менингеальные симптомы, бред, галлюцинации, нарушение сознания и судороги. Часто грипп осложняется присоединением бактериальной инфекции, тогда развиваются такие осложнения, как отиты, синуситы, ларинготрахеиты, пневмонии, менингиты, менингоэнцефалиты. После перенесенного гриппа может долго сохраняться постинфекционный астенический синдром (быстрая утомляемость, нарушение сна, внимания и памяти). Защитить своего ребенка от этой инфекции вы можете с помощью прививок. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, частые простудные заболевания, хронические заболевания и др.) Правильно подобрать вакцину вам поможет педиатр.

**После введения любой вакцины** против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней. Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии. Прививать лучше практически здорового ребенка. Поэтому вакцинацию желательно начинать в октябре, когда до гриппа еще далеко, и риск заболеть другими простудными заболеваниями меньше.

**Для предупреждения развития простудного заболевания** в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки**. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чай и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

**Укреплению иммунитета способствуют также чай из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладываете ни в коем случае визит к врачу.