

# Профилактика ОРЗ

## у часто болеющих детей



Часто болеющие дети – это дети переносящие острые респираторные инфекции чаще, чем условно здоровые дети (т. е. более 4-6 раз за год). Понятие «часто болеющие дети» не является диагнозом и самостоятельной нозологической формой: за ним могут скрываться различные заболевания респираторной системы.

Дети, которые достоверно чаще и дольше болеют, требуют от врача и родителей планомерной работы в плане их лечения, становления иммунитета и закаливания. И хотя родители считают эти факторы маловажными, уповая исключительно на лекарства, но именно правильное питание, строгий режим дня и процедуры закаливания, активная физическая нагрузка и частое пребывание на свежем воздухе – это ключевые факторы борьбы с болезнями.

### Меры профилактики ОРЗ у часто болеющих детей

1. *Здоровый образ жизни.* Вести здоровый образ жизни необходимо начиная с планирования беременности, отказаться от вредных привычек.
2. *Режим сна.* Важно учитывать, что у часто болеющих детей сон длится на час, 1,5 больше, чем у остальных детей, так как, им нужно больше времени на восстановление сил.
3. *Вакцинация.* Часто болеющим детям профилактическая вакцинация даже более важна, чем здоровым, от многих инфекционных заболеваний можно защитить их сделав прививку.



4. *Прогулки на свежем воздухе.*

Длительное пребывание в закрытых помещениях негативно влияет на иммунную систему. Важно, чтобы ребенок дышал свежим воздухом каждый день.

5. *Соблюдение гигиены.* Важно помнить, что разнообразные паразиты существенно влияют на ослабление иммунитета детей, необходимо

прививать ребенку гигиенические навыки: мыть руки, чистить зубы, содержать дом в чистоте, совершать влажную уборку и т.д.



6. *Режим питания.* Важно у часто болеющих малышей обращать внимание на питание, которое обогащается белками и витаминами, минеральными компонентами, в то время как количество быстрых углеводов (это сладости, конфеты, сахар) стоит уменьшить в рационе.



7. *Физическая культура.* В укреплении иммунной защиты и профилактике частой и длительной заболеваемости важна физическая культура и спорт, массажи и дыхательные практики, а также процедуры регулярного закаливания. Необходимо проведение курсов массажа до 4 раз в год, а проведение

дыхательных упражнений возможно ежедневно, что помогает увеличить вентиляцию легких, а также реактивность слизистых, активизирует местный иммунитет.

8. *Фитотерапия.* Можно дополнить данные методики укрепления иммунной защиты фитотерапией под руководством врача. У большинства детей она дает выраженные и активные результаты, за исключением детей аллергиков, у которых нужно применять ее крайне осторожно. Применимы настои и отвары трав, чай и сборы в местной форме – для ингаляций и промывания полостей тела, а также применяя внутрь.



Соблюдая вышеперечисленные рекомендации, вы научите ребенка, не только профилактике простудных заболеваний, но и сформируете правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

